

健康長寿のための5つのポイント!!

ポイント1 基本はカラダ!

健康診査はお済みですか? 感染症に打ち勝つためにも、年に1度は健康診査を受けましょう。そして、持病がある方は、しっかり受診・内服し、病気の悪化を防ぎましょう。

☎【特定健診・後期高齢者向け健康診査の受診券の問い合わせ】
保険グループ ☎4809-9956



ポイント3 地域で交流!

感染対策をしながら、人との交流が介護予防につながるため、地域の集いを大切にしましょう。

☎【地域の活動状況の問い合わせ】
東淀川区社会福祉協議会 地域支援担当
☎6370-1630



ポイント2 社会貢献!

介護予防ポイント事業をご存じですか? 65歳以上の方が生きがいづくりや、介護予防のために、市内の介護施設や保育施設等で活動いただき、ポイントを貯め、貯まったポイントを換金する仕組みです。元気なうちは、積極的に社会参加をしましょう。

☎大阪市社会福祉協議会
☎6765-5610



ポイント4 動く!

ラジオ体操・ウォーキング・いきいき百歳体操などで筋力低下を予防しよう!



ポイント5 介護サービスの利用

介護保険の認定で要支援1・2の方はできることを維持するためにサービスを利用。介護が必要な方は、より介護度が重くならないように、必要なサービスはしっかり受けましょう。

☎介護の相談は地域包括支援センターへ(◀6面)



いきいき百歳体操やっています!!

「いきいき百歳体操」とは筋力づくり運動で、手首・足首におもをつけて、椅子に座って行う30分の体操です。コロナ禍でも感染予防に気をつけ、開催しているところがたくさんあります! 体操に通うことで近所の方々と交流が深まり、閉じこもり予防や認知症予防にもつながっています。参加してみようと思ったら、ぜひお問い合わせください。



☎健康相談 2階24番 ☎4809-9968

SOS 高齢者の虐待

コロナ禍で介護者もさまざまなストレスにさらされています。介護に息詰まりを感じたら一人で悩まず、ご相談ください。また、周囲の方で虐待かもと感じた方はご相談ください。(通報者の秘密は守ります)

こんなことが虐待です

- 介護が必要な高齢者が言うことを聞かず、イライラして介護者が叩いてしまう
- 怒鳴ったり、強い言葉で、本人を責める
- 必要な医療や介護を受けさせない(年金を本人のために利用しない)
- 食事、排泄などの世話をしない



相談先は
最寄りの地域包括
支援センター(◀6面)
または区役所へ

☎高齢者・障がい者 2階27番 ☎4809-9857

こぶしネット市民公開講座 「自分らしく生きていくための人生会議」

あなたは人生の最後を、どこでどのように過ごしたいと思いますか? どのような医療や介護のサービスを受けたいですか? 「人生会議」とは、もしもの時のために自分自身が望む医療やケアについて前もって考え、家族や友人、医療・介護スタッフ等と繰り返し話し合い共有する取り組みのことです。在宅では、どんな医療や介護を利用できるのか。周りの人に自分の思いを伝えるためには、どうすれば良いのか。自分の思いを伝える「オレンジノート」を使って、「人生会議」してみませんか?

☎日時 12月10日(土)14:00~16:00
☎場所 区役所3階 区民ホール
☎講師 淀川キリスト教病院 池永 昌之先生 ほか
☎保健企画 2階22番 ☎4809-9552



入場無料 申込不要



大阪市オーラルフレイル普及啓発事業 「顎関節症」ってどんな病気?

入場無料 申込不要

加齢と共に筋力は低下していきます。それは口周りの筋肉も同様で、口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と言います。今回は高齢者にも起こりやすい「顎関節症」を中心に、お口の健康について学びます。

☎日時 11月16日(水)13:30~15:30
☎場所 区役所3階 区民ホール
☎講師 大阪大学歯学部附属病院 口腔補綴科 久山 晃太郎 先生

☎東淀川区歯科医師会 ☎6328-9593

