



平成 21 年 7 月 吉日

# 双葉ヶ丘地域包括支援センター便り

(双葉ヶ丘地域包括支援センターは仙台市の委託を受けて運営しております。)

こんにちは。『双葉ヶ丘地域包括支援センター』です。

梅雨本番を向かえ、太陽が顔を出す日が貴重な日々…。体調管理に気をつけたい季節となりました。ご自身の身体のチェックのため、そして、健康づくりのきっかけとして、「市民健診」の受診をお願い致します。

## 受けていますか？市民健診

～年に1度、お身体の点検をしてみませんか？～



最近、「何だか、足腰が弱くなってきたような気がする…」、「口の中がやけに乾いて、むせやすいな」、「何だかやる気がおきなくて…」なんて感じることはありませんか？

特定健診・基礎健診を受診して、まずはご自身のお身体の状況を点検してみてください。

**健診は受けた後が大切です。**健診の結果を見て、生活習慣を見直すきっかけとし、健康づくりや介護予防に役立ててください。

健診の結果、65歳以上の方で特定高齢者の決定を受けた方には、地域包括支援センターが介護予防サービスをご紹介します、一緒に健康づくり、介護予防について考えていきます。

### 特定高齢者施策

★★元気応援教室★★※受講するには、特定高齢者の決定が必要になります。

#### 【運動機能向上】

内 容：専門の職員（機能訓練指導員、作業療法士）が、一人ひとりのお身体の状態を確認しながら、無理のない運動を提案し、一緒に運動に取り組んでいきます。

場 所：選定中（※ご自宅から実施場所までの送迎があります）

開催回数：3ヶ月コース（週2回）を年3回実施

#### 【口腔機能】

内 容：歯科衛生士が、一人ひとりのお口の中の状況を確認し、口腔機能の向上がお身体全体の健康管理につながることを体験して、実感していただきます。

場 所：選定中（※ご自宅から実施場所までの送迎があります）

開催回数：3ヶ月コース（隔週1回）を年3回実施

★★介護予防訪問指導★★

保健福祉センターの保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士等がご自宅に訪問して、お一人おひとりの生活習慣に合わせて、うつへの支援、栄養改善、介護予防のアドバイスを行います。

※詳しくは、双葉ヶ丘地域包括支援センター（TEL:275-3881）までお問い合わせください。

