



健康寿命を伸ばしましょう

健康診断がおしえてくれること

八月十七日木曜日午後一時二十分から西区民センターで、健康講座を開催しました。講師は、西区保健福祉部あんしんすこやか係（神戸市保険所西保健センター）センター長衣川弘美氏に講演をお願いして、和やかな雰囲気の中、とても解りやすくお話をしてくださいました。平均寿命は延びて、長生きできるようになりましたが、健康で自立して暮らせる生存期間となると、またそれは、別の話になります。介護が必要になる原因はさまざまですが、予防できる原因もあります。と、お話をしてくださいました。



ささえあいの会
代表 宮下 夕三枝

当日は会員の他に一般の市民の方にも参加していただき、公開講座として学習をしました。

出来るだけ多くの方に健康について、関心を持っていただき、役立てていただきたい、との思いからです。

健康寿命とは

日常的・継続的な医療介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活が、できる生存期間のこと。という意味です。

ささえあいの会のみならずも、よく話題にのぼるのは、これから先のことです。若い人も、認知症と寝たきりには、なりたくないなあと、話をされます。本当に高齢になるとそれが一番心配なことなのです。



会員さんからお便り

健康寿命は心の寿命

八月はお盆の月、ご先祖様を思う心を大切に過ごした日々の中、定例会を楽しみに参加させて頂きました。介護が必要にならない為にも日常の心掛けが大事で、メタボ数値とフレイルを常に注意する事で寿命が終わるまで、心身自立した生活が出来るのでは、と勉強しました。日々お世話する中、健康でいる為にも和顔愛語の心で生活し、実践したいです。

〔y・o〕

編集後記

暑い暑いと言いつつも過ぎた夏もようやく通り過ぎ、朝夕に吹く風は、秋の訪れを感じさせてくれますね。

お元気で過ごしてください。今年の台風は大型でどうなるかと思いましたが、神戸は大事に至らなくてホッとしました。けれども日本列島を縦断して、大きな被害。被災された地方の方々には心から御見舞い申し上げます。

〔宮下〕

十月度定例会のご案内

日時 十月十九日(木)
場所 三木山森林公園

紅葉を眺めながらゆったりとした時間を過ごしましょう。おしゃべりタイムを楽しんで下さい

詳細は別紙にてご案内します

ささえあいの会