

ゆいまーる

山久諸桃里

第26号
R5年5月号

今年も「基本健診」のお知らせが届いていると思いますが、皆さんは健診の予定を立てていますか？

沖縄市の基本健診の受診率は35%程度で、全国平均や沖縄県平均を下回っています。

健診を受けない理由を伺うと、「定期受診しているから」とよく耳にしますが、定期受診と基本健診とは、目的が違います。

基本健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクがあるかどうか、重点的に行う健康診査です。

その目的は、検査の結果を基に保健指導を行うことで、リスクがある方の生活習慣を見直すきっかけを与え、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍を減らすことにあります。従来

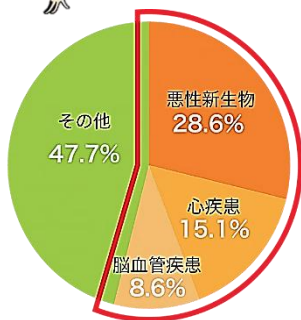


行こう！基本健診！！ ～青い封筒に無料の受診券♪～

治療が目的であるのに対し、基本健診は病気の予防が目的であるという違いがあります。そもそもメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積を第一条件として、

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なっている状態のことです。これが続くと、心臓血管系の病気を引き起こす危険性が高くなります。

心疾患や脳血管疾患の予防の為に、今年「基本健診」を受けてみませんか！



三大疾病が死因の
52.3%



心疾患・脳血管疾患の原因の多くがメタボで、早期の予防で発症を防ぐ事ができます。

梅雨 時期の体調不良にご用心！

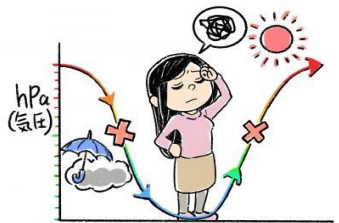


梅雨時になると、「何だか体の調子が悪い」「いつもと違う」など、体調の異変を感じる方が増えてきます。梅雨時期に感じる不調の種類は人によって異なりますが、ここでは代表的な症状をご紹介します。

梅雨時期に最も起こりやすい不調として挙げられるのが**頭痛**です。頭痛の種類はさまざまで、ずっしりとした鈍痛を感じる方もいれば、キーンと響くような偏頭痛に悩まされる人もいます。頭痛がひどい人は、同時にめまいや肩こりなどの症状を訴えることも多いようです。

次に、食事ときになっても食べる気がしない、何を食べても美味しく感じないなど、**食欲が減退**する場合があります。

また、一日中だるさを感じる、動くとすぐ疲れるなど、**倦怠感**を覚えやすくなるのも梅雨時の特徴です。眠っても疲れが取れない場合が多く、梅雨時いっぱい倦怠感が続くという方もいます。梅雨時の不調は体だけでなく、**精神面**に及ぶ場合もあります。わけもなくイライラしたり、憂鬱になったり、仕事や勉強に集中できないといった症状が出た場合は、梅雨特有の不調に陥っている可能性があります。その原因は、1. 気温の寒暖差による不調・2. 気圧が低いこと・3. 湿度が高いことが挙げられます。



対策

①規則正しい生活を送る



②体のむくみにはきゅうりや大根、アボカド、バナナなどの野菜や果実類が最適。持病などでカリウムを制限しなければならぬ方は、事前に医師へ相談しましょう。



③冷たいものの摂取を避け温かいものを食べる。体を温める作用のあるショウガを料理に使ったりして、体を芯から温める工夫をしましょう。



私たちがいるから大丈夫だよ!

～認知症サポーター養成講座～



生活支援コーディネーター
城間清美のお宝発見!!



講座終了後、
やまっち所長 山内綾子さんへ
認知症サポーターステッカー
を交付しました!



桃山公園体験学習施設 やまっちにて
レク活動も行いながら楽しく学びました!

令和5年3月28日(火) やまっち
にて小学生を対象に認知症サポーター養成講座を開催
しました。

やまっちを利用している方が道迷いをしている認知
症高齢者を自宅まで送り届ける支援をしたことをき
っかけに、講座を受けたい!と希望があり開催。

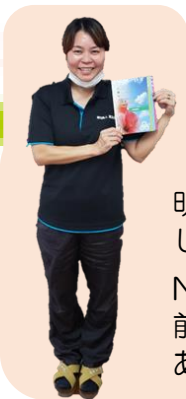
認知症って何だろう?どんな病気?認知症の方の気
持ちや接し方などを一緒に学ぶ機会となりました。

参加した子ども達から、「楽しかった!また聞きたい!」と意見があり、楽しい学びの場になりました。



沖縄市老人福祉センター寿楽園に行ってきました!!

沖縄市老人福祉センター寿楽園(諸見里)は、教養やレクリエーションを提供して毎日を
健康で楽しく生きがいのある生活を送っていただくための施設。



ホールでは太極拳やジャザサイズ、大正琴サークル。
娯楽室ではヨガや日本語勉強会等が行われています。

「いつでも気軽にどうぞ」と
明るく元気に案内してくれま
した。

NPO 法人 友志企画の
前門すがのさん
ありがとうございました。

健康器具室にはマッサージ器具が
設置され無料で使用できます。

一般市民や団体など誰でも利用可。
利用者の年齢層は幅広く、一日
の利用者は14~15名だそう
です。

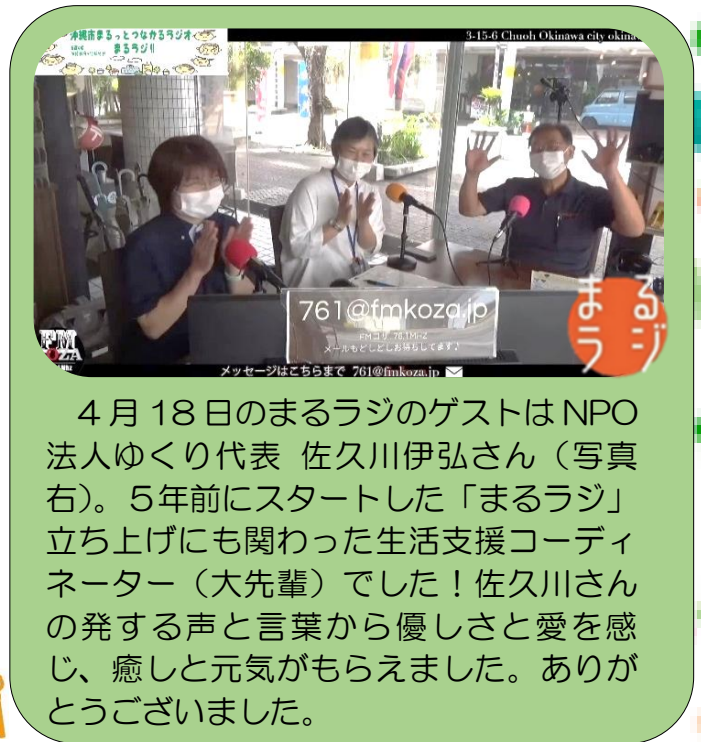
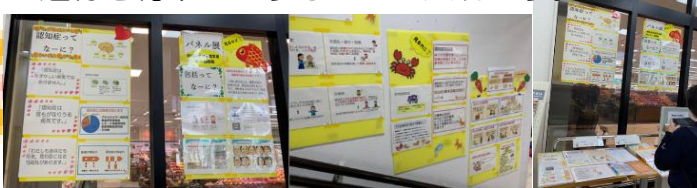


コープ山内店でパネル展開催!!

4月17日(月)~24日(月)コープ山内店
にてパネル展「包括ってなーに?」「認知症って
なーに?」を開催しました。

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口
です。介護に関すること、認知症に関することな
ど、困りごとの相談をお受けします。

認知症は恥ずかしい病気ではありません。誰も
がなりうる病気です。正しく理解し、早期受診、
検査、治療することで、認知症の発症を遅らせ、
進行を穏やかにすることが大切です。



4月18日のまるラジのゲストはNPO
法人ゆくり代表 佐久川伊弘さん(写真
右)。5年前にスタートした「まるラジ」
立ち上げにも関わった生活支援コー
ディネーター(大先輩)でした!佐久川さん
の発する声と言葉から優しさと愛を感
じ、癒しと元気がもらえました。ありが
とうございました。

発行: 沖縄市地域包括支援センター西部南
沖縄市山内1丁目3-25 (1F)
☎: 098-982-2020 fax: 098-982-2021
編集: 城間清美・比嘉実希・照喜名重寿・石垣憲作

沖縄市まるっとつながるラジオ
FMコザ76.1MHz「まるラジ」
毎週火曜日午前10時から放送中
※包括支援センターの情報を発信中!