



中央ほうかつ だより

第 96 号



配布地区：相生・穴切・朝日・春日

11 月は地域で健康づくり！イベントに参加しました

4 地区のイベントに参加をさせていただきました。地域の皆さまに「中央ほうかつ」を身近に感じてもらい、住み慣れた地域で笑顔でいきいきとした生活が送れるように、一緒に暮らしやすい地域づくりをしていきたいと思っています。

穴切地区

青空ラジオ体操＋出張保健室 11 月 6 日

毎週木曜日の 9:15～地域の事業所「笑流」さん、社協さん、包括支援センターが協働し、ユニークな「甲州弁ラジオ体操」を実施しています。今回は、甲府市役所地域保健課の宮澤保健師さんによる出張保健室で血管年齢の測定会もありました！参加者の皆さんは、血管年齢の測定を通じて、一喜一憂！ご自身の健康状態を見つめ直す良いきっかけになったようです。



朝日地区

健康体操教室 11 月 22 日

雨宮愛子さんにご指導いただいた健康体操で、みんなで全身の血流をしっかりと良くしました！体がポカポカ温まり、とても気持ち良かったです。包括からは冬に向けての健康づくりについて、感染症予防とヒートショック予防のお話をさせていただきました。地域の方々と情報交換もでき、大変有意義な時間となりました。



春日地区

ふれあいの文化と健康祭り 11 月 16 日

春日地区では、元気アップ高齢者（元気アップチェックで生活機能の低下がみられた方）の認知症保有率が高いことから、今年度も認知症についての簡易チェックを行い、早期発見の重要性や予防のための生活習慣についての話しをさせてもらいました。



相生地区

「朝市」と「相生演芸会」 11 月 23 日

幅広い年代層の方々が来場され、賑やかな雰囲気の中、ジャズバンド演奏をはじめ、漫談やカラオケ大会などで盛り上がりしました。包括からは、皆さんの健康サポートのため、握力測定を実施しました。握力は全身の筋力や健康状態を測る大切な指標です。「年齢の割に弱いかな？」と感じた方には、フレイル予防のための簡単な運動のアドバイスをさせていただきました。



新チームオレンジ「チーム友愛サロン」がスタート！

この度、穴切地区にてチーム友愛サロンが発足しました！中央地域包括管内には現在、朝日地区：チームいきいきサロン白亜、春日地区：チームオレンジ中央と合わせて合計3カ所のチームオレンジが活動しています。チームオレンジとは、認知症について学んだサポーターがチームを組み、見守り・声かけなどを行い、認知症の本人や家族が暮らしやすい地域をつくる取り組みのことで、私たちは、この活動の輪をさらに広げ、どの地域に住んでいても安心して暮らせるまちを目指して、今後もチームオレンジの発足支援に力を入れていきます。



冬の感染症に負けない！徹底対策で健康を守りましょう

1. 感染を「防ぐ」ための基本行動

- ・徹底した手洗い・うがい：帰宅後や食事前は石鹸で丁寧に洗い、うがいも忘れずに行いましょう。
- ・こまめな換気：寒い時間でも、窓を少し開けて新鮮な空気に入れ替えましょう。
- ・適切な湿度管理：加湿器や濡れタオルなどで、部屋の湿度を40～60%に保ちましょう。
- ・人混みを避ける：人が集まる場所への外出は控え、外出時はマスクを着用しましょう。



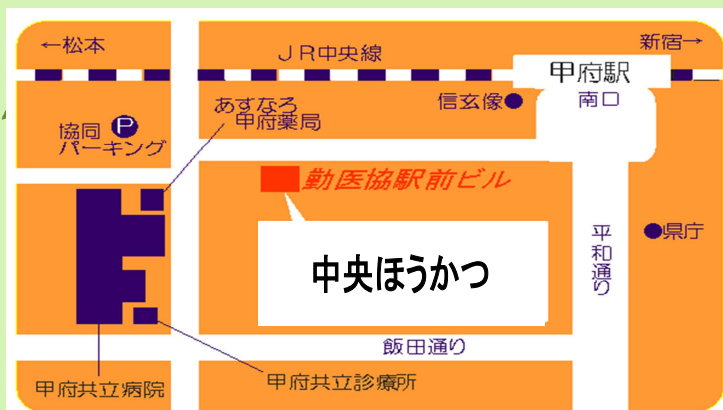
2. 感染に「負けない」ための体づくり

- ・たんぱく質をしっかり摂る：肉、魚、卵、豆腐などを毎食取り入れ、免疫力を高めましょう。
- ・十分な睡眠と休養：疲労をためず、体を休ませる時間を確保しましょう。



3. 体調の変化に気づいたら

- ・発熱、咳、だるさなど、いつもと違う症状があれば、まずかかりつけ医に電話で相談しましょう。
- ・夜間や休日の受診先の相談は山梨県救急医療情報センター055-224-4199に電話相談しましょう。



甲府市丸の内 2-9-28 勤医協駅前ビル 4F

中央ほうかつ

65歳以上の方の健康・介護・福祉等の
総合相談窓口（甲府市から委託を受けています）
です。気軽にご相談ください。

☎ 225-2345

