



目次

- 児童扶養手当現況届と特別児童扶養手当所得状況届(2面)
- みんなの健康(3面)
- 市民参加の実施状況(4面)
- 核兵器のない世界を(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 平成28年度市職員募集(8面)



座間会場のひまわり畑

※写真は昨年のものです。

元気に暮らし続けるために

## 始めよう 介護予防

介護予防とは、介護が必要な状態になることを予防するため、また、要介護状態の方が悪化しないようにするための健康づくりのことです。

加齢による心身の機能の衰えは誰にでも起こりますが、生活習慣を見直すことで衰えの進行を緩やかにすることができます。「年だから…」と諦めず、介護予防に取り組んでみませんか。

市では、介護予防に役立つさまざまな教室を開催しています。介護保険の要支援・要介護認定がない方には、8月中旬までに案内を郵送します。興味のある方は担当へお問い合わせください。

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 ☎046(252)8238



### こんなことも介護予防 介護予防教室に参加しよう

※教室の参加には条件があります。詳しくは、担当へお問い合わせください。

#### ますますげんき教室

相手の名前を呼びながらボールを投げる教室の参加者。

脳と体を同時に使う運動は認知症予防に効果があるとされています。

#### 運動で予防 いくつになっても筋力は鍛えられる

体を動かさないでいると筋肉の量が減り、思わぬことで転倒したり、骨折したりします。

有酸素運動(ウォーキングなど)と筋力トレーニングを組み合わせることで足腰の衰えを予防することが大切です。



地域の運動サークル

#### 食事で予防 口を鍛えておいしく食べる

高齢期に体重が減ると、筋肉の量が減り、足腰の衰えが進む場合があります。

栄養について学ぶとともに、飲み込む機能を維持する口や舌の体操を行い、食事を楽しくするようにしましょう。口の健康は、転倒や認知症と関連があるといわれています。



地域の料理サークル



歯つらつお食事講座

#### 外出で予防 活動的な生活を心がける

家に閉じこもりがちな生活は、足腰の衰えだけでなく、認知症やうつ病にも関連があるといわれています。

地域活動や趣味へ積極的に取り組み、意識的に外出を増やすように心がけましょう。歩数計などを使い日々の活動量を把握することをお勧めします。



教室は交流の場にもなっています

#### 測って予防 健康状態を把握する

血圧、体重などの測定を習慣づけ、平常の健康状態を把握しましょう。不調の兆しを見つけたら早期に医療機関などへ相談しましょう。

市民健康センターの「健康度見える化コーナー」や定期健診、市のがん検診などを活用しましょう。



公共施設の測定器を利用する教室の参加者

希望者への「広報ざま」の戸別配布を実施中

※新聞を購読されている方には、新聞に折り込まれます。

○新規のお申し込み 申込専用電話 ☎046(252)8684 (市政戦略課)

○届かない場合 (株)神奈川新聞総合サービス ☎0120(111)429 (無料)