



# 飯坂北地域包括支援センター便り

R5年11月号

こんにちは！秋も深まり、日々寒さが増してきましたね。皆さまお元気でお過ごしでしょうか？  
11月は「いちい飯坂店様」に会場をお借りして、下記のとおり、健康相談会を開催します。  
血圧、握力、骨密度も測定できますので、お買い物ついでに、ぜひお立ち寄り、健康管理にお役立てください。



# 健康

無料

健康チェック  
できます！！

# 相談会

とき R5年11月13日(月)

じかん 10:00～12:00  いちい

ところ いちい飯坂店様 (やすらぎ広場)



私の血圧ってどのぐらいかな？



今の握力は若い時と比べてどうかな？

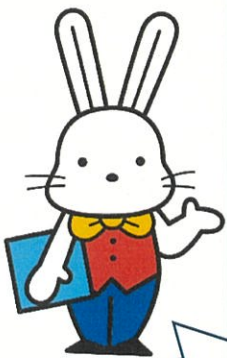


私の骨密度は同世代の平均と比べたら高い？低い？！

当日は、誰でも、健康チェック（血圧測定、握力測定、骨密度測定）ができます。希望の方には飯坂方部の保健師等が健康相談を行います。血圧やフレイル（虚弱）予防、その他、介護に関する不安やお悩みもお伺いします。お買い物ついでにお気軽にお立ち寄り下さい☆

【お問い合わせ先】

福島市飯坂北地域包括支援センター  
(社会福祉法人けやきの村内) TEL573-6077



お待ちしております！

# わくわく健康教室

～飯坂北包括は、各関係機関と連携し、  
飯坂地区の皆さまの健康づくりを応援しています。～

10月11日は福島市保健所の出前講座を活用し、「女性の健康」について、保健予防課の保健師松本春香氏、健康推進課の地区担当保健師島田悠氏、佐藤凜架氏より講話頂きました。55歳以上になると骨粗鬆症の発症が増えるので、若いうちから骨に負荷をかける運動と、カルシウム摂取が大切です。乳がんは女性に一番多いがんで、30代から増加し、40～60代でピークを迎え、日本人女性の約9人に1人が生涯に乳がんを発症する危険性があるそうです。早期発見、早期治療により乳がんで亡くなることを予防できるように、検診を受けるだけで安心せず、月1回、乳房のセルフチェックをすることが大切だと教わりました。



福島市保健所 保健予防課 保健師 松本春香氏による  
骨粗しょう症予防運動の紹介の様子

「固くて、コリコリしてる！」  
乳房モデルを用いて、しこり、  
ひきつれ、へこみのチェック中

## ☆介護予防教室の予定☆

介護予防教室	内容	日時	場所	予約
わくわく健康教室	「握力、骨密度測定 & フレイル予防体操」 講師：けやきの村理学療法士 明珍範之氏 けやきの村作業療法士 鈴木文章氏	11月8日(水) 14:00～15:00	飯坂支所	11/6 までに 下記へ
	「わたしの人生ノートの書き方講座」 講師：福島市在宅医療・介護連携支援センター	12月13日(水) 14:00～15:00		12/11 までに 下記へ
いきいき教室	いきいきももりん体操 DVD	11月10日(金) 12月1日(金) 14:00～15:00		予約 なし
はなもも会	いきいきももりん体操 DVD	11月21日(火) 12月19日(火) 10:00～11:00		
飯坂ももカフェ	もみじ飾りとりんごのコースターづくり	11月2日(木) 11:00～11:45	ゆは まな	10/26 まで 下記へ

【問い合わせ・予約先】

福島市飯坂北地域包括支援センター TEL573-6077