

保健センターだより



脂質異常改善教室のご案内

健康診査などでコレステロールや中性脂肪が高めと言われて、そのままにいませんか？

脂質のバランスが崩れたままにしておくと、動脈硬化を引き起こします。自覚症状がないまま徐々に血管が詰まることで脳や心臓へ血液が流れにくくなり、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる病気の発症リスクが高まります。

生活習慣を見直したいと思ったら、「脂質異常改善教室」にご参加ください。

対象者

健康診査でLDLコレステロール 120mg/dl以上もしくは中性脂肪 150mg/dl以上と言われた方

場所

ほほえみプラザ1階 多目的室

定員 35名

日時および内容 2回1コース

※どちらかのみの参加も可能です。

第1回

1月27日(金)

午前9時30分から11時30分

講話 「脂質異常症とは？脂質異常を防ぐ食生活改善」

～脂質異常症のメカニズムと食生活のコツ～

講師 健康生きがい課 保健師・戸籍保険課 管理栄養士

第2回

2月6日(月)

午前9時30分から11時30分

講話・実技 「脂質異常を改善するための運動習慣づくり」～運動の意義と効果～

講師 健康運動指導士 長谷川弘道さん

持ち物 筆記用具、水分、動きやすい服装(2回のみ)

申込み期限

1月16日(月)まで

申込み先 健康生きがい課

☎94-0051



今月の健康俳句 走る子を 追ふやうに コスモスの揺れ 桑原 聡子 今月の健康川柳 老いてこそ 盛沢山の 思いあり 安藤 久子
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



もしもの時の事、話し合っていますか？

人生の最期の事を、家族の中で話し合うタイミングに悩んだり、声に出していないと感して先延ばしになっていませんか？

人生の最終段階に、自らが望む医療・介護について事前に家族や信頼する人、医療・介護職と繰り返し話すことを「人生会議」といいます。

※人生会議はACP(アドバンス・ケア・プランニング)の愛称です。
なぜ「人生会議」が必要なの？

命の危険がせまると、70%の人が治療の決定をしたり、望みを人に伝えられなくなるというわれています。もしもの時、本人の意向がわからないと、家族や医療・介護職はどんな治療や介護をすべきか悩み、最善の選択が難しくなります。

「人生会議」とはいつやるの？

▽人生会議を始めるタイミングは、病気の診断を受けた時等、比較的元気な頃に始めるのが良いとされます。

▽心身の状態で意思は変化するため、何度でも自分の意向を考えたり、話し合ってみましょう！

①あなたが大切にしている事は

何ですか？

もしもの時、どのように過ごしたいですか？

②あなたが信頼する人はだれですか？あなたが自分の気持ちや考えを伝えられない時、代わりにあなたの意向を伝えてほしい人はだれですか？

③信頼している人や医療・介護職と話し合いましたか？どこでどの様な治療を望みますか？してほしくない治療、介護はありますか？

④話し合いの結果を共有しましたか？話し合った事を家族や信頼する人、医療・介護職に伝え共有しましょう。

話し合いは時に、楽しい選択だけでなく、重い決断が必要になる事もあると思います。ですが、何度も話し合うことで、話しやすい雰囲気や日頃から作ったり、その人の価値観を知る事で、もしもの時に最善の選択をする助けになります。家族が集まった時など、先の事とせず、話題にしてみませんか？

問合せ先 地域包括支援センター ☎94-2222

