



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

交流

人と人とのつながりでスマイルエイジング！

今回は、「交流」の市民のチャレンジ目標「自分が楽しめることを見つけよう」について紹介します。地域の交流の場に積極的に参加して、介護予防効果のある体操など、身近な仲間と一緒に取り組んでみませんか。

◆住民運営通いの場とは？

市では、市内の各所で高齢者を中心とした住民自身が介護予防に効果のある活動に取り組むとともに、地域において元気に暮らすきっかけを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場である「住民運営通いの場」の設置支援を行っています。現在は、89か所の「いきいき百歳体操」「脳いきいきクラブ」などの通いの場が設置され、令和2年度は1,209人の市民が地域で健康づくりに取り組みました。「住民運営通いの場」は、住民の地域への関心を深め、近隣での助け合いを育む地域づくりにもつながっています。



仲間と一緒に楽しく介護予防！

いきいき百歳体操

椅子に座って、映像を見ながら手足におもりを巻いて行う体操です。筋力や体力に合わせたおもりを使い、ひざの痛み、肩こり改善、歩くスピードが速くなる、バランスアップなどの効果が期待できるだけでなく、今の生活を維持することもできます。



脳いきいきクラブ

地域の仲間と一緒に認知症予防に取り組むクラブです。グループ活動で記憶力、注意分割機能、思考力を使いながら楽しく脳を鍛えます。認知症予防に効果的であるとされている音読も行っています。

図地域包括支援センター
(高齢福祉課内 ☎ 82-1149)

市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です



災害時の食事提供に関する想定訓練を行いました

災害が発生して給食室からの食事提供が不可能になった場合に、患者さんにどのようにして食事が提供できるかをシミュレーションするため、9月2日に院内で訓練を実施しました。想定は、水害で給食室が使用不可能となる中、備蓄食を各病棟に準備して配膳するというもので、栄養管理室のほか、看護部、薬剤部、

医療技術部、地域医療連携室、事務部の各所属の職員26人が参加して行いました。訓練は、最初に備蓄食品と食事提供方法について説明し、続いて缶詰のパンのほか、備蓄食のピラフ、パエリア、ドライカレー、フォー(米めん)を実際に作成しました。



この訓練は、賞味期限が近づいた備蓄食を使用して行っているもので、新病院になってから3回目の訓練です。今後も継続して訓練を実施して、災害に備えてまいります。

岡山陽小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>