

今こそ
介護予防

簡単体操で身体を動かそう！

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)

まだまだ寒いこの季節、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足になっていませんか？毎日の生活の中で、無理なく楽しく運動を続けて、元気な体を保ちましょう♪

★足の外開き お尻の筋肉を鍛えることで歩行が安定します



お尻の筋肉を意識しながら足を真横に上げ下げして1回

体操の「コツ」

- ・ゆっくり声に出して数える
- ・10回で1セット
- ・朝・昼・晩、各2セット以上を目安に
- ※痛みがある場合や体調が悪い場合は無理せず休みましょう。

このほかの体操も紹介しています！
詳しくはこちらから▶



青森市 自宅でできる体操 検索

監修：青森県立保健大学 理学療法学科 講師 新岡大和

ご利用ください♪

健康に関するイベント・講座

いずれのイベントも
マスクの着用を
お願いします



★あおもい健康づくりリーダーと運動しよう！

体力づくり講座

時 所① 3月1日② 3月8日③ 3月15日④ 3月22日の
火曜日 いずれも10:00~11:15/元気プラザ
内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操
人 備各25人(申込順)/公共交通機関をご利用ください
申 問①~④のいずれかを選択し、2月28日(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

★健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア

時 3月3日(木) 10:00~15:00
所 駅前庁舎1階 駅前スクエア
内 血管年齢測定や握力等の健康・体力チェック(予約制)、健康相談(予約優先)/50人(申込順)

健康相談内容
健康相談…保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

申 問前日までに電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

★健康C&C(Check&Challenge)

in 西部市民センター

時 3月9日(水) 10:00~11:30
所 西部市民センター 3階
内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、生活習慣病予防の健康相談/各25人(申込順)
備 公共交通機関をご利用ください
申 問①②両方またはどちらかを選択の上、3月4日(金)までに電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

★あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ！

中央地区リーダー企画口コトシ講座

時 3月10日(木) 10:00~11:30
所 中央市民センター 3階集会室
内 健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動/20人(申込順)
備 タオル、飲み物、内履き、ヨガマット持参。動きやすい服装でお越しください。
申 問 3月4日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



オンライン市民向け認知症講座 ～認知症の治療と対応～

時 3月15日(火) 13:30～15:00

因 認知症の治療や対応 (講師: 認知症看護認定看護師)
因 入料 認知症について学びたいかたで、パソコン・スマートフォン・タブレットのいずれかで「Zoom」を利用できるかた/30人程度/無料(データ通信料は利用者負担)
因 開 3月8日(火)までに、氏名・電話番号・Eメールアドレスを電話・Eメールで、高齢者支援課(☎017-734-5206、✉koreisha-shien@city.aomori.aomori.jp)へ



各種がん検診等の無料受診者証等・無料クーポン券・ABC胃がんリスク検診受診券をご利用ください

令和3年5月下旬から6月上旬にかけ、対象となるかたに市の各種検診の無料受診者証等・無料クーポン券・ABC胃がんリスク検診受診券を送付しています。**有効期限は令和4年3月末**です。
対象者 令和3年4月2日～令和4年4月1日に、以下の年齢に到達するかた

①無料受診者証等

- 大腸がん検診…40歳のかた
- 歯周疾患検診…40・50・60・70歳のかた
- 子宮頸がん検診…30歳の女性のかた

②無料クーポン券

- 子宮頸がん検診…21歳の女性のかた
- 乳がん検診…41歳の女性のかた

③ABC胃がんリスク検診受診券

- 40・42・44・46・48歳のかた

※①～③いずれも、紛失した場合はお問合せください。
因 健康づくり推進課(☎017-718-2918)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



高齢者が健康を維持するためのポイント

- 新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなか、家に閉じこもりがちになっていませんか?
感染予防に気をつけながら、健康維持を心掛けましょう。
因 高齢者支援課(☎017-734-5326)
- ★**動ける体でいるために**
散歩や体操をしましょう。雪かきや庭いじりも効果的。
- ★**お口の健康を維持し、低栄養にならないために**
しっかり噛んで3食欠かさずに食事をとりましょう。
- ★**心の健康を保つために**
電話やメールで積極的に交流しましょう。
周囲に元気のない人がいたら声をかけましょう。



石綿による疾病の補償・救済

石綿を吸い込むことによって発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。
これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因と認定されたかたには、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。
みなさんのご家族で、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫等の呼吸器系疾病にかかったかた、もしくはお亡くなりになったかたがいる場合は、青森労働局労災補償課または最寄りの労働基準監督署にご相談ください。なお、制度の詳細は厚生労働省ホームページ(HP<https://www.mhlw.go.jp>)をご覧ください。
因 青森労働局労災補償課(☎017-734-4115)



在宅訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者等を対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。
因 次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3～5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

因 無料(年度内1回)
※治療が必要な場合の治療費は自己負担
因 事前、高齢者支援課(☎017-734-5326)、または浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ



3月の助産師による心と体のケア相談

時 3月7日(月)・22日(火)
いずれも①10:00～②11:00～
所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
因 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます(要予約)
因 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん
因 各日①・②ともに1組(申込順)
備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参
因 希望日の前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ

