

地域包括支援センターの専門職・保健あすなろ会等による

# 健康講話をご活用ください！

コロナも5月には第5類相当（季節性インフルエンザと同じ扱い）になり、徐々に活動の幅が広がりつつあります。しかしこれまでの自粛生活で、血圧が上がって飲むお薬が増えたり、少し歩くだけでも疲れやすくなったり、急に体が衰えたという方が増えています。

病気予防も体づくりも、年を重ねると難しいと思いがちですが、何歳からでも対策はできます！いつまでも元気で地域の集まりに参加し続けられるよう、年1回は健康講話を受ける機会を作ってみませんか？ お気軽にご連絡ください。

## オススメ→駒ヶ根市の健康課題等から見た重点テーマ

1. 生活習慣病予防（特に高血圧）
2. フレイル予防
3. お口の健康・オーラルフレイル予防
4. 「心づもりノート」・人生会議

その他、**・認知症の理解・予防**

**・成年後見制度の活用**

などの講話もできます。

通いの場、高齢者クラブ、ご近所の集まりなどさまざまな機会で講話ができます。講話時間や内容はご希望に応じて行いますので、ぜひお問い合わせください。

駒ヶ根市地域包括支援センター（地域保健課内）

電話：81-6695（地区担当まで）

お気軽にご相談ください。

