

Health News

健康寿命という言葉をご存じですか？

町立南幌病院

理学療法士 大橋 朝太

元気に自立して生活できる期間のことを「健康寿命」といいます。平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約13年の差があるといわれています。



平均寿命と健康寿命の差

これは介護や支援が必要な期間が9~12年あるということです。長い人生を最後まで健康で自分らしく生きていくために、「健康寿命」を伸ばすことが必要になっています。

健康寿命の手引きとして、理学療法士協会から皆さんに向けて「理学療法ハンドブック」という本を無料配布しています。ハンドブックには自宅でできる運動や生活習慣病予防、転倒予防など様々

な生活アドバイスが記載されています。また、現在3シリーズのハンドブックがあり、①健康寿命、②脳卒中、③腰痛について配布しています。町立南幌病院のリハビリ室前にも数冊置いてあります。下記インターネットから無料ダウンロードすることもできます。興味がある方はぜひ手にとってご覧ください。

<http://www.japanpt.or.jp/general/tools/list/> (無料)



ひだまりサロン

9月13日(木)
10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

9月25日(火)
10時~12時 ぬり絵と切り絵
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

弁護士による無料法律相談会(9月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

7日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
14日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
21日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
28日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

9月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳児健診 4・5歳児相談	25日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	3日(月) 10日(月) ※6日(木) までに予約 10月1日(月) ※27日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	4日(火)、7日(金)、11日(火)、 14日(金)、18日(火)、21日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	6日(木)、13日(木)、20日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	20日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約
特定健診 胃・肺・大腸・子宮・ 乳がん検診	22日(土)、23日(日)	あいくる	要予約