

秋号

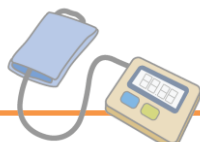
かっぱ通信



自分の体のことを知ろう!

健康管理の基本は、自分の体の状態を知ることから始まります。
下の に 自分の値を書き込んでみましょう。

血圧

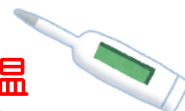


/ mm Hg

基準値

140/90 mm Hg 未満

体温



°C

基準値

35°C後半~36°C台

脈拍



回/分

基準値

50~80 回/分

BMI



身長からみた体重の割合がわかります。

体重 身長 身長

kg ÷ m ÷ m =

例) 身長 150 cm、体重 50 kg の場合

$50 \text{ (kg)} \div 1.5 \text{ (m)} \div 1.5 \text{ (m)} = 22.2 \dots$ 標準

基準値

18.5 未満…やせ、18.5~25 未満…標準、
25 以上…肥満

健康を維持するためには・・・

【食事】 主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良くとりましょう。
味付けは薄めにし、塩分を控えましょう。



【運動】 日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。

1日の生活の様々な場面で、今より10分、身体を動かす時間を増やしましょう。

【睡眠】 十分な休養をとりましょう。

【受診】 かかりつけ医をもちましょう。

年に1回は健康診断を受けましょう。



■活動報告

★東雲本町一丁目夏祭り 地域家族フェスティバル★

7月31日(日)旧ブルドッグ駐車場跡地で、地域家族フェスティバルが開催されました。

楽しみながら自分の筋力やバランス能力を知ってもらう機会として、体力測定(握力測定、片足立ちテスト)をしました。



★段原南・段原南1丁目町内会 体操体験会★

9月6日(火)段原南1丁目集会所で「**いきいき百歳体操**」の体験会を開催しました。介護予防のお話の後、実際に体操を体験していただきました。

簡単な体操ですが、筋力もしっかり鍛えられるので、「意外に効くね!」と効果が実感できたようです。



■お知らせ

あなたも体験してみませんか?


いきいき百歳体操



椅子に座ってゆっくり行う、簡単な体操です。
肘や膝などの関節への負担が少ないので、無理せず
できる体操ですが、効果は絶大!

町内会でやってみたい!

ご近所さんで集まって元気になりたい!

 こんな時は、段原地域包括支援センターまでご相談ください。

■職員紹介

入職しました

6月1日より新しく仲間入りしました、ケアマネジャーの原田由美子です。早く地域の皆さんに覚えて頂けるようがんばっていきます。宜しくお願いします。



原田 由美子

広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階

電話:(082)261-8588

広島市段原地域包括支援センター