

きたかみ

いきいき通信



発行日/令和6年2月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

“いきいき応援カレンダー”で健幸長寿の暮らしづくりを!

市では、いくつになっても地域でいきいきと暮らせるよう、フレイルを遠ざける“健幸長寿の暮らしづくり”の取り組みを推進しています。その取り組みの一つとして、“いきいき応援カレンダー”を作成し、希望者へ配付しています。カレンダーを活用して、健幸長寿の習慣づくりに取り組んでみませんか。

カレンダーの特徴1 “健幸長寿のヒントを マメに学べる“

健幸長寿のヒントが月替わりで掲載されています。テーマごとに健幸長寿について学ぶことができます。

カレンダーの特徴2 “自分なりの 目標を持って暮らす“

毎月目標を記入することができるので、自分なりに目指す生活を考えたり、意識することにつながります。

カレンダーの特徴3

“生活習慣や健康状態を記録する“

健康長寿の習慣として大切な「体操・散歩で身体を動かすこと」「人との交流を楽しむこと」や健康管理として必要な「こまめな水分摂取」を毎日振り返って記録できるので、習慣化につながります。また、血圧や体重を記録することで、体調管理にも役立ちます。

| | |
|-------------------------------------------|------------------------------------|
| 1日の活動を振り返って、取り組めたことに○をつけます。 | 月 4/1 |
| 血圧は、毎日決まった時間に測って記録しておくことで体調の変化に気がつきやすいです。 | 体操 散歩 交流 水分 |
| 体調の変化や出来事など(趣味活動や健康行動)をメモしておきましょう。 | 血圧: 123/80 mmHg 体温37°C のどが痛い |

わたしのきぼうノートを知っていますか?

市が実施したアンケートでは、医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なこととして、「家族と前もって話し合っておくこと」と回答した人が年々増加しています。市では、自分らしい人生を考え、家族などと話し合うきっかけとしてもらうため、「わたしのきぼうノート」を市長寿介護課や地域包括支援センターなどで配布しています。また、中央図書館では、3月10日まで、自分らしい人生を考える特設コーナーを設置していて、そちらでもノートを配布しています。

1月26日に改訂版
を発行しました!

