

# あなたの足腰 お元気ですか？

高齢者の介護が必要になる原因として、脳卒中や認知症がよく知られています。しかし、実際は関節の痛みや筋力低下による転倒・骨折なども多く見られます。

あなたの日常生活を振り返ってみましょう。

いくつ当てはまりますか？

- 階段の上がり下りがしにくく、手すりを持つ
- 椅子から立ち上がる時に支えがいる
- 15分続けて歩けない
- この1年間に転倒したことがある
- 転倒に対する不安がある

※3項目以上該当した方は、運動機能の低下が考えられるので注意が必要です。



楽しく体を動かす高齢者

日常生活の中に、ウォーキングや筋力トレーニングなどを取り入れて、骨や関節・筋肉を健やかに保ち、いつまでも元気に過ごしたいものです。「もう年だから」などと考えずに体を動かしましょう。体に良いと分かっている運動がなかなか続かない方も仲間と一緒に続けやすくなります。日常生活を振り返って見て、上記質問に3項目以上該当された方は、近くの地域包括支援センターに相談してください。

## 《地域包括支援センター一覧》

相談窓口	担当圏域	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	豊岡	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎・港	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	竹野	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)	但東	但東町出合433-1	54-0515



## ～チャレンジクッキング～

毎月1回、クッキング教室を実施します。

- ▽対象 はつらつチャレンジ塾参加者(希望者)
- ▽内容 調理実習、栄養士の講話
- ▽料金 1,000円(全6回分)

## 高齢者向け運動教室

### はつらつチャレンジ塾 参加者募集

ウエルストーク豊岡のフィットネススタジオ・温水プールで、個人の体力に合わせた運動メニューに取り組み、高齢者向けの運動教室です。小人数のグループ制で、専門の指導員が付いているため、運動初心者の方も安心して参加できます。体を動かすことが好きな方、健康のために何か始めたいと考えている皆さん、仲間と一緒に始めませんか。



## 《コース》

曜日	時間	定員
月	午後2時～3時30分	各20人(先着順)
火	午前10時30分～正午	
水	午後2時～3時30分	
金	午前9時30分～11時	

申込み・問合せ 健康増進課まちづくり推進室  
☎21-9095

## 教室内容

▶期間 10月～平成28年3月(全24回)

▶場所 ウエルストーク豊岡

▶対象 65歳以上の市民 ※治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合あり

▶料金 1カ月当たり千円

▶申込方法 7月30日(木)から8月28日(金)までに、健康増進課に連絡

▶その他 健康・環境ポイント制度対象(1カ月当たり500ポイント)

# 40〜70歳の女性の皆さんへ 骨粗しょう症検診のお知らせ

骨粗しょう症は、骨量が減って骨の内部がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨量は、40歳前後から加齢とともに減りはじめ、特に女性は閉経後に急速に減少します。

今の自身の骨の状態を知り、予防に努めることが大切です。

▼日時 10月13日(火)〜26日(月)の午後1時〜2時30分(30分おき) ※土・日曜日を除く

▼定員 1日当たり15人

▼申込方法 7月27日(月)から8月31日(月)までに希望日時を予約

▼実施場所 日高医療センター(健診センター 1階)

▼対象 40〜70歳の女性市民 ※すでに骨粗しょう症と診断された方、治療中の方、妊娠中の方を除く

☎ 24-11127  
《予約・問合せ》健康増進課

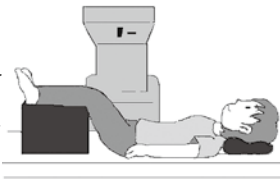


## 検査は簡単！短時間！

服を着たまま、あおむけに寝て検査を受けます。痛みもなく、短時間で済みます。

### ▼検査方法…

DXA法(2種類のX線を骨にあて、骨密度を測定)



## 《料金》

年齢	料金
40・45・50・55・60・65歳の方	1,000円 ※市民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方は、申請により免除(一度、料金を支払うと返金できません)
41〜69歳で希望する方	3,020円 ※免除はありません
70歳の方	無料

※年齢は平成28年4月1日現在

# 豊岡のここに住むじゃ！④

玄武岩の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

## ラムサール条約って？



玄さん、豊岡の円山川下流とその周りの田んぼが登録されている「ラムサール条約」ってどんな条約なの？

世界の人みんなで協力しながら水辺の生きものや環境を守っていくという約束、それがラムサール条約じゃ。イランという国のラムサールという町で決められたし「ラムサール条約」というんじやが、本当の名前は「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」という、とても長い名前なんじやよ。ちなみに「湿地」とは水のあるところで、川や湖、田んぼも湿地じゃ。

へえー。なんで豊岡がラムサール条約の湿地に選ばれたのかな？



▲田んぼに降り立つコウノトリ

円山川下流とその周りの田んぼにはコウノトリやいろいろな生きものたちが暮らしているじゃや。世界的にとっても大切な湿地なんじやよ。ほんだで、認められたんじや。

そうなんだね。しょっちゅうコウノトリを見ているから分からなかったけど、世界では珍しいってこと？

そうじゃよ。だしけえに、わしらあは、将来にわたってこの宝物を守りながら引き継いでいかんならん。ラムサール条約には三つの目的があつてな①湿地を守りもつと良くする努力を呼び掛



▲円山川下流域・周辺水田

けること②湿地を守りながらそこにある恵みを活用するところ③として、①②を支えるために③人々が交流したり、学習したりする活動を進めるとるんじや。

すごい目的があるんだね。大切な湿地なんだ。コウノトリも住める豊岡の豊かな環境は、人間にとつても元気に健康に暮らせる環境に違いないとわしは思つてる。例えば、できるだけ農薬を使わずに生きものいっぱいおる田んぼでお米を作る「コウノトリ育む農法」は、目的の②の良いお手本じゃ。

私のおじいちゃんの田んぼにもコウノトリが来るんだよ。いつかラムサール条約の湿地になるといいな。

そうじゃな、湿地はもちろん、豊岡全体が生きものいっぱいの楽しいまちになることをわしも願つとるぞ。