

【健康福祉だより】

① そうだんもの忘れ相談

ご自身やご家族のことで「最近もの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？もの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか？

日 時：令和7年9月9日（火）午前9時～11時

会 場：最上町健康センター

対象者：もの忘れが心配な方やそのご家族

内 容：保健師等による個別相談（予約が必要です）

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応いたします。

②足腰若がえりクラブ

足腰の筋力低下を防ぎ、転倒や骨折、閉じこもりを予防して自立した生活を送るために、運動指導員からの指導を受けながら運動をしてみませんか？

日 時：令和7年 9/4～10/20の間

毎週月曜日と木曜日の週2回（12回コース）

時 間：午後2時～3時

場 所：最上町健康センター内 健康クラブ

（※会場使用料として毎回310円をご負担いただきます。）

対象者：65歳以上の方で、介護予防に取り組みたい方

※医師より運動を禁止されている方は対象外となります。

定 員：10名

内 容：運動指導員による腹筋・背筋など体幹及び下半身を鍛える
軽体操や柔軟運動、脳トレーニングなど

申込み：令和7年8月25日（月）までにお申し込み下さい。

※裏面もご覧ください⇒

③成年後見制度相談会

成年後見制度は、認知症等により判断能力が不十分な人の財産や権利を守るための重要な制度です。自身と家族を守るために成年後見制度について知り、利用を考えてみませんか？

日 時 : 令和7年9月24日(水)

時 間 : 午前10時～ 11時30分

場 所 : 最上町健康センター

内 容 : 社会福祉士による個別相談(予約が必要です)

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応もいたします。

④保健事業と介護予防の一体的実施事業と フレイル予防について

皆さん、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

＊「フレイル」とは、年齢とともに心身の働きが衰え、要介護状態になる危険性が高くなった状態のことです。

フレイルを予防するために、歯科衛生士や理学療法士・作業療法士からの講話や運動の実践等を行う一体的実施事業を各公民館で実施しています。昨年度は瀬見地区、今年度は本城・赤倉・若宮地区で事業を行っています。

＜フレイル予防の3つの柱＞

① 身体活動・運動 ② 食事・歯と口腔機能 ③ 社会参加

町では医療専門職からの講話をもとに、フレイル予防の秘訣や習慣作りに関するお手伝いをしています。地区サロン活動に合わせて実施してみたい方、フレイル予防に興味のある方は 健康福祉課健康づくり推進室 までご連絡ください。

＜申込み・事業に関する問い合わせ先＞

最上町健康福祉課

☎43-3117