

しらさわ ほうかつ

本宮市白沢地域包括支援センターです



社会福祉士
小藤 知子
こぶし ともこ

所長
佐藤 直之
さとう なおゆき

保健師
桑原 克哉
くわばら かつや

白沢地域包括支援センターは平成27年4月に本宮市から事業委託を受け、今年で10年目を迎えました。本宮市白沢地区の皆様との数多くの出会いに心より感謝申し上げます。そしてこれからも多くの出会いに常に感謝しながら、包括職員3名お互いに信頼し合い、地域の方が今まで以上に元気に楽しく過ごせるような活動を実行していきます。今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。
白沢地域包括支援センター 所長 佐藤 直之

地域包括支援センターは、高齢者やそのご家族の相談窓口です。介護や福祉に関する支援を通じて、皆さまが安心して暮らせるようサポートする仕事をしています！

どんなことでもまずは白沢包括(ほうかつ)へご相談ください！

介護予防や健康、地域づくりにつながる活動紹介・情報発信を行っています！



SNS(フェイスブック、インスタグラム)で活動の様子を紹介しています！

ホームページも随時、更新しています！スマートフォンやパソコンからご覧ください♪



白沢包括



白沢地域包括支援センターは総合相談窓口です

本宮市白沢地域包括支援センター

電話番号 0243-24-5131



保健師による健康のためのワンポイントアドバイス

バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です！

白沢地域包括支援センターの保健師 桑原克哉です。
第16回のテーマは『生活習慣病を予防しよう』

さまざまなところで健康診断の案内が目に入ります。職場で実施する方や市の集団検診を受ける予定の方もいらっしゃるかと思います。今回は健康診断をきっかけに見直したい「生活習慣病のリスク」についてお話ししたいと思います！



保健師
桑原 克哉
くわばら かつや

生活習慣病とは？

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で発症する病気です。代表的なものには、高血圧、糖尿病、脂質異常症(コレステロールの異常)、動脈硬化、心臓病などがあります。

おもな生活習慣病	リスクを高める要因
高血圧や脂質異常症	塩分や脂質の多い食事、野菜不足
肥満や糖尿病	運動不足による体重増加や筋力低下
肺疾患や心疾患	喫煙、高血圧、ストレス

生活習慣病は日本人の死因の約50パーセントを占めるという厚生労働省のデータもあります

フレイル予防3つの柱！



生活習慣病の予防は、フレイル(加齢に伴う心身機能の低下)を予防するためにも重要なポイントです！

生活習慣病を予防するためのポイント

①バランスの取れた食事

塩分、脂質を控え、野菜や魚を積極的に摂りましょう

②適度な運動:ウォーキングや軽い筋トレを習慣化

③禁煙・節酒:タバコを吸わない、アルコールは適量を

④持病(高血圧症、脂質異常症など)の治療

⑤十分な睡眠やリラックスする時間を確保しストレスをためない

生活習慣病は症状がなく、知らず知らずのうちに進行します。健康診断は早期に病気を発見し、治療や予防につなげるためにとても重要です！年1回の健康診断を受けてご自身や家族の生活習慣を見直してみることをオススメします☆

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当:佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスはこちらのQRコードから読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



自然に囲まれたカフェでゆったりおしゃべりしませんか？

カフェさとやま

毎回、たくさんの方にお越しいただいています！おいしいコーヒーやお茶菓子とともにおしゃべりを楽しむ時間はいつもあつという間です。みなさまのお越しをお待ちしております！

毎月第1月曜日 10:00~11:30
予約制で開催中です。白沢地域包括支援センターまでお電話お待ちしております。



移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地区の分館をお借りし、介護予防や生活に役立つ講座や体力測定会を実施しています。どなたでも参加できます！お気軽にお越しください♪

いろいろな講座を用意しているので、毎月参加しても楽しんでいただけます！

2月20日(木) 白岩分館 ワンポイント講座は『ツボマッサージ』
25名とこれまでで一番多くの方にご参加いただきました！ありがとうございます！自宅に訪問してマッサージを行うフレアスのみなさんに、全身のツボやマッサージについてお話していただいたり、おうちでできる体操をみんなで一緒に体験しました。



3月13日(木) 糠沢分館 ワンポイント講座は『おうちでできる健康体操』
訪問看護リハビリステーションくるーの理学療法士に来ていただき、体操教室を行いました。ストレッチや頭の体操もあり、楽しく参加されていました。3月は令和6年度の最後の開催でしたので、チルコロカフェにたくさん参加して下さった方に景品をプレゼントしました。



4月16日(水) 和田分館 ワンポイント講座は『ツボマッサージ』
好評につき、訪問マッサージを行うフレアスのみなさんにご協力いただき、身体のツボを教わりました。自分でケアできるよう肩こりや腰痛に効くツボを教えてもらい、実際に押して体験することができました。お家でもご自分のことを大切に労わりましょうね。



白沢地域包括支援センターの出前講座

体力測定や健康に関するワンポイント講座など、ご希望に合わせた内容で講座を行います！サロンやみなさんのおうちへ出張します！お気軽にお問い合わせください☆



4月15日和田9区いきいき百歳体操



3月25日糠沢1区いきいき百歳体操

体力測定会を定期的
実施しています

いきいきと元気に暮らすために健康講座に参加してみませんか？
人数は一人からOKです！まずは白沢包括へお電話お待ちしております！



介護予防
ワンポイント講座

4月28日和田分館 フラダンス仲間のみなさん



2月16日白岩5区 ふれあいサロン



ごあいさつに
おじゃましました！
4月17日和田11区
ふれあいサロン