

高齢のころ

Senior citizens

地域の中で助け合い、いつまでも現役。

FAST

いな…
中!?
あれば
性大

害)

回らない

ぐに119番



健康づくり

STOP MI (心筋梗塞) キャンペーン

— HEALTH PROMOTION —

国立循環器病研究センターと連携して「STOP MI(心筋梗塞)キャンペーン」のモデル地区として活動しています。多くの場合、心筋梗塞には前兆があり、その時点で治療すれば発症を予防できます。次の症状があれば、直ちに循環器専門医への受診を!

- ◆ 今までに経験のない胸痛・胸部圧迫感・胸やけなどの症状
- ◆ 数分~10分程度で完全に消失する
- ◆ 繰り返すことが多い
- ◆ 歩行や階段で増強することもある



介護予防・生きがいつくり

散歩などの外出や、人との会話、交流は、心も体も元気になります。地域で行われる講座やつどい場、サロン、健康づくりグループなどに積極的に参加してみましょう。地域の集まりを掲載した「高齢者のための地域活動マップ」や健康づくりのための「摂津みんなで体操四部作」のDVDを配布しています。



認知症予防

認知症は脳の病気で、生活習慣病との関係が深く、年齢とともに増加するため、予防や進行を遅らせることが大切です。そのために、認知症の気づきチェックリストや、認知症の症状に応じたサービスを紹介するパンフレット「認知症ケアパス」や認知症予防のための「せつはつらつ脳トレ体操」のDVDを配布しています。



Forever youthful

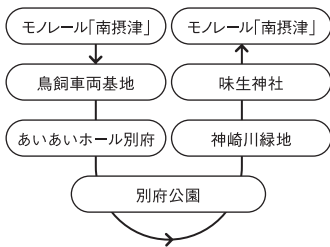
ノルディックウォーキング

歩くことに自信がない方にも、歩くことに負荷を求める方にもおすすめです。ポールの使い方を覚えるだけで歩く楽しみがぐんっとアップします。歩幅が広がり、脚力アップで立ち座りや階段昇降も楽になります。摂津市内の調剤薬局でセッピーがデザインされた「セッピーポール」の購入が可能。



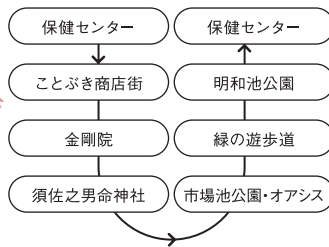
うきうき歴史街道 別府・一津屋コース

6.6km



うきうき夢街道 千里丘・健都コース

7.1km



うきうき街道 川と花新在家・鳥飼コース

7.4km

