

広報かがみいしに掲載!  
「医学ひとくちメモ」

こちらからアクセス▶



毎月広報かがみいしにて、福島県立医科大学の先生方が病気のことについての解説をしています。

身近な病気の内容や治療、予防法など細かく記されていますので、皆さんもこのひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。広報かがみいしは、町ホームページからも閲覧できます。

【URL】<https://www.town.kagamiishi.fukushima.jp/kouhou/>

自分の身体の実態を把握しよう!  
「体力測定会」

65歳以上の町民の方を対象に、年1回体力測定会を開催しています。参加者は、県立医科大学の先生、学生により健康に過ごすために必要な生活機能における体力測定を行い、測定後には分析結果の説明を受けます。

- 測定内容 脳の元気度、血管年齢、バランス機能、歩行機能 手指巧緻性、筋力、呼吸・口腔機能 等



県立医大や病院の先生から学ぼう!  
「医学講演会」

「腰痛や肩こり」、「慢性の痛み」「がん」など様々なテーマで、県立医科大学や医療機関の先生を講師として迎え、講話をしています。

講演のなかでは、体操などを紹介、実践したりもしており、日々の生活にすぐに取り入れられるお役立ち知識が身につきます。

- これまでのテーマ 腰痛、肩こり、慢性の痛み



医学講演会

テーマ：正しく知ろう！“がん”と“老化”



- ▶日時 11月15日(金) 15:00～16:30
- ▶場所 町健康福祉センターほがらん 多目的室
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 お電話でお申し込みください
- ▶申込締切 11月11日(月)



講師  
公立岩瀬病院院長  
土屋 孝男 先生

●問い合わせ先 健康環境課 健康グループ ☎62-2115



特集

全ての町民が健やかに暮らせるまちへ  
わが町の高齢者のための健康づくり支援

町民の皆さんがいつまでも元気に日々を楽しく過ごせるように。町では、今年度新たに福島県立医科大学と連携し、「健幸まちづくり事業」を立ち上げました。人生100年時代。生涯にわたって、可能な限り自立した生活と社会参加ができるように、健康維持やフレイル予防などを行い、健康寿命の延伸を目指していきます。

人生100年時代が現実のものとなりつつある中で、高齢者が健康を維持し、充実した生活を送るためには、多くの解決すべき問題があります。そのなかでも、特に健康課題はますます多様化、複雑化しています。

まず最も顕著な課題は、慢性疾患の増加です。心疾患、糖尿病、関節炎、認知症などの慢性的な健康問題がリスクを高めます。これらの疾患はしばしば相互に影響し合い、複数の病気を抱える「多病状態」を引き起こすことがあります。この多病状態は治療や管理が難しく、患者の生活の質を大きく低下させる要因となります。

次に、身体機能の低下も重要な健康課題です。筋力やバランス感覚が衰えることで、転倒のリスクが高まり、骨折や入院の原因となります。転倒は高齢者にとって非常に深刻な問題であり、身体的な障

害だけでなく、精神的な健康にも影響を及ぼすことが知られています。

このように多くの課題が存在しますが、まずは自分の身体の実状を知り、必要な知識を身につけ、意識することが多くあります。

町では、体力測定会を定期的に開催し、自身の身体の状態を把握したり、医学講演会や広報誌かがみいしの「医学ひとくちメモ」コーナーなど、知識に触れる機会を作ることの取り組みを行っています。

大切なのは、自らの身体に関心を持ち、変化に気づき、意識して健康になれるような行動を少しずつでも起こすことです。何歳になっても自立した生活を送り、充実した人生を享受できる社会の実現に向けて、私たち一人ひとりが意識を高め、行動を起こすことが求められています。

Interview

少しずつできることから意識して取り組んでいきましょう



福島県立医科大学 保健科学部 理学療法学科  
矢吹 省司 さん

人の身体は、放っておくと衰えていくものです。今回始まった「健幸まちづくり事業」の取り組みである、測定会に参加して自分の健康状態を把握したり、広報かがみいしに毎月掲載している「医学ひとくちメモ」を読んで健康を意識し、運動などをすることで、町民の皆さんが元気を維持して下さるきっかけになればと思います。

日々の生活でも健康についてより意識するようになりました



体力測定会 参加者  
面川 平六 さん

体力測定会では、歩行力や記憶力など、普段測ったことがないような項目も測定しました。やっぱり年齢とともに少しずつ身体の機能は衰えていくので、こうして数値で確認することで、普段の生活でも健康について意識して行動しようと思うようになりますね。普段病院にかかっていない方こそ、良い機会と思って参加してみたいです。