回覧

高齢者あんしんセンター みどの新町 たより

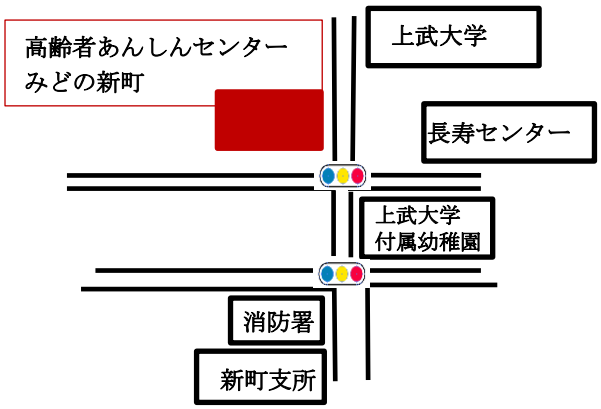
令和3年1月1日号

待つ福祉から出向く福祉へ

あんしんセンターみどの新町では、職員が65歳以上の方のご自宅を訪問し、健康状態やご自宅での様子をお聞きし、困りごとなどの相談をお受けします。お気軽にご相談下さい。

対象者：新町1～8区の65歳以上の方です。
よろしくお願い致します。

◆電話や来所のほか、ご自宅にもお伺いします



〃無理なく〃
「歩く」ことから始めませんか？

「コロナ疲れ」「外出自粛」など新型コロナウイルスにより
普段とは異なる日常を送っています。身心ともに不調を感じる人も
増えてきていると思います。そんな気分をリフレッシュするため
今回は、いつでも気軽に始められる「歩くこと」についてお伝えします。

※持病のある方は、医師等に相談して無理のない範囲で歩きましょう
※だんだんと歩数を増やしていきましょう

歩数（1日あたり）	予防できる可能性のある病気
2,000歩	寝たきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病） 心疾患（狭心症、心筋梗塞） 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、 子宮内膜がん） 動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7,500歩	サルコペニア（筋減少症） 体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	高血圧・糖尿病・脂質異常症 メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）

※1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と
「予防（改善）出来る可能性のある病気・病態」 より一部出典

明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します。
1月4日（月）から通常業務となります。

問合せ先　Tel　0274-42-0200（月～金　8：30～17：15）
住所　高崎市新町3053-5
担当　小野寺　齋藤　齋田