

# 豊生会健康長寿プロジェクト

第1回目となる講演会を夕張市拠点複合施設「りすた」で開催いたしました。

はじめに、来賓の夕張市長厚谷司様より「健康寿命日本一」を目指すことは夕張市と共通するものだとご挨拶を頂きました。

健康講座、第1部は「人生100年時代～健康ってなんだろう～」について星野理事長より、健康寿命8つのポイント、特に血圧のコントロール、日常生活の中での刺

激(体の臓器にスイッチオン)の重要性を含めたお話がありました。第2部は「介護予防」について夕張市立診療所リハビリテーション課坂本課長より、介護が必要にならないように、自分自身の体の変化に気づくこと、また運動、栄養、社会活動の大切さについて解説いただきました。最後に夕張市地域包括支援センター芝木係長様より、夕張は高齢者の三分の一は独居高齢者で介護予防活動が重要であるとお話を頂いています。

今回の講演会では、夕張市内の専門職の方を始め、一般市民の方々など60名近くの方にご参加いただき関心の高さを感じました。

今後も、生涯を通じて心身ともに健康で暮らせるまちの実現に向けて、様々な催しを企画し活動していく予定です。みなさんのご参加をお待ちしております。



## 第2回豊生会健康長寿プロジェクト、開催決定!

健康講話

介護医療院をご存じですか? 介護医療院の役割と活用方法について

日時 2023年8月22日(火) 開場13:00 開演13:30

場所 拠点複合施設 りすた 多目的ホール