

高齢者 **ちゃーがんじゅー** だより

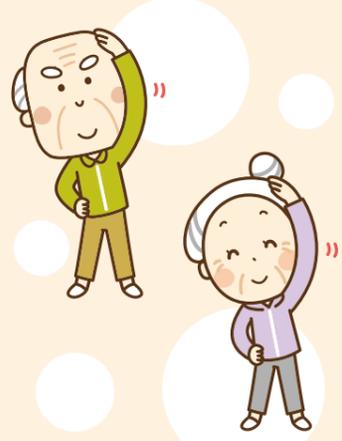
【お問合せ先】介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

令和4年度うるま市一般介護予防事業のご案内 **4月開講!**

お住まいの地区で、いつまでも健康的に生き生きとした生活を送ることができるよう、  
運動教室を下記のとおり開催します! (受講料無料)

《げんきづくり支援事業》 椅子に座ってできる体操、認知症予防の脳トレ体操、健康づくりのミニ講話など

場所(予定)	曜日(毎週)	時間	定員
石川保健相談センター	月	午前10時～11時30分	20名
うるみん	月	午後2時～3時30分	20名
川崎公民館	火	午前10時～11時30分	15名
勝連地区公民館	火	午後2時～3時30分	20名
平良川公民館	火	午後2時～3時30分	20名
石川前原公民館	水	午前10時～11時30分	15名
田場公民館	水	午前10時～11時30分	25名
与那城西原公民館	水	午後2時～3時30分	15名
江洲公民館	木	午前10時～11時30分	20名
塩屋公民館	木	午前10時～11時30分	20名
高江洲公民館	木	午後2時～3時30分	20名
与那城地区公民館	金	午前10時～11時30分	30名
石川保健相談センター	金	午後2時～3時30分	20名



《うるま男塾》 筋トレやストレッチ、ミニ講話、機器を使用しての筋力アップなど **※男性限定**

場所	曜日(毎週)	時間	定員
うるみん スタジオ フィットネスセンター	木	午後2時～3時30分	20名
	土	午後2時～3時30分	20名



【対象者】市内在住の、おおむね65歳以上で運動制限のない人

【申し込み先】市介護長寿課地域支援係 ☎973-5112

【申し込み期間】3月7日(月)～18日(金) 午前9時～午後5時

※電話によるお申し込みが必要です。一人一会場の申し込みとなります。

※申し込み多数の場合は抽選とし、令和3年度教室に参加されていない方を優先に抽選を行います。

※抽選の結果、参加いただける方へ教室開始前に決定通知書を郵送いたします。

(抽選に漏れた方への通知はありません。)



●腎臓のこと、どのくらい知っていますか?

毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の予防や早期発見、治療の重要性を広く知ってもらうことを目的に設立された「世界腎臓デー」です。みなさんは腎臓の働きやご自身の腎臓について、どのくらい知っていますか?

腎臓は私たちのからだを健康に維持するためにとても大切な働きをしています。しかし、日本では腎臓の働きが落ちてしまい、透析が必要になる方が増えています。これはうるま市も同じです。

この機会にご自身の腎機能とそれを守る方法について確認してみましょう。

腎臓の働き

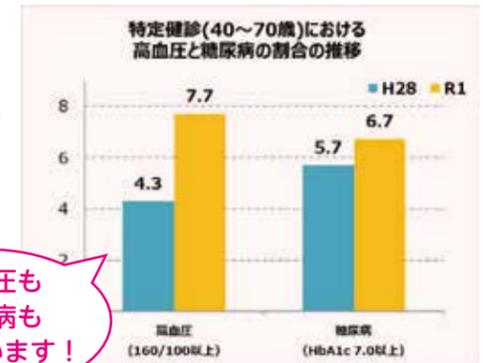
- 血液をろ過し、老廃物を尿として排泄する
- 血圧を調整する
- 血液をつくるホルモンを分泌する
- 体液量やイオンバランスを調整する
- カルシウムの吸収を助けるビタミンDを活性化し、強い骨をつくる



●なぜ腎臓の機能が低下する?

腎臓には髪の毛ほどのとても細い血管が多く集まっており、そこで血液をろ過しています。この繊細な血管に負担がかかる状態が続くと腎臓が疲れてしまい、機能が低下します。

つまり、血管に負担をかける高血糖・高血圧、さらにその元凶となるバランスの悪い食生活や高塩分な食事、運動不足などが腎臓にダメージを与えてしまうのです。



高血圧も糖尿病も増えています!

●腎臓を守るために自分でできること

腎機能の維持には生活習慣が大きくかかわっています。以下を参考に、自分でできることを確認し取り組んでみましょう!

健診受診

年に1回の健診で、腎臓の機能を確認しましょう。血液検査(eGFR、クレアチニン)や尿検査(尿蛋白、尿潜血)で確認できます。また、健診結果から病院受診をすすめられた方は早めに受診しましょう!  
うるま市集団健診では尿検査で塩分摂取量も測ることができます。

通院中の方も!

体重管理

まずは、毎日体重を測ることから!  
肥満(BMI25以上)がある方は、3ヶ月で2～3kg減らす程度を目標に、間食の見直しや適度な運動をしてみましょう。  
コロナ禍でもお散歩やウォーキングは必要な外出となります。



禁煙

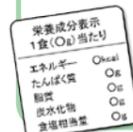
タバコの本数を減らす、または禁煙外来を受診するのもオススメ!



今日からできる!

減塩

食品表示を確認して量を調整したり、塩味以外の「酸味・辛味・うま味(だし)・香り」などを生かした味付けにすることで、無理なく減塩できます。  
目に見えない塩分にも注意が必要です。



クックパッドで減塩レシピ紹介中!



基礎疾患のコントロール

高血圧、糖尿病、脂質異常症などがある方は、通院や内服をしっかり行い、食事、運動に気を付けて悪化しないようにしましょう。

ちゅらま～み(腎)プロジェクト推進中!

うるま市では沖縄市・中部地区医師会・全国健康保険協会沖縄支部と4者協定を結び、かかりつけ医と腎臓診療医が連携して患者さんを支える仕組みを作っています。

