

# 介護予防サロンのお知らせ



いきいき  
地域包括

新規に会場が増えました。ご参加お待ちしております。

内容：介護予防、認知症予防（体操、脳トレ、レクゲーム、健康講話、茶話会など）  
 対象：65歳以上の白老町民の方  
 定員：お住まいの地区に関係なくどの会場でも参加できます。  
 会場・日時：今月の詳細については31ページをご覧ください。

※中止になる場合もありますので  
問い合わせの上参加してください。

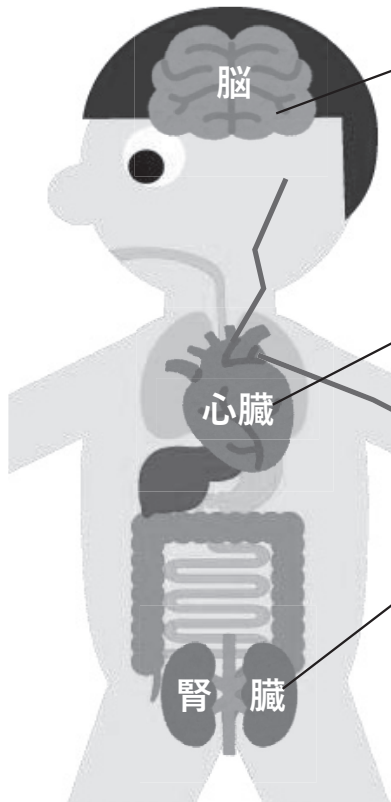
サロン名・曜日・時間	会場
脳いきいき健康サロン 毎月第2水曜日 13時30分～15時	白老高齢者複合施設 (東町2-4-12) ☎82-2200
悠悠サロン(★新規 5月開始) 毎月第3金曜日 10時～11時30分	介護付有料老人ホーム悠悠 (高砂町3-1-6) ☎82-6539
元気サロン(★新規) 毎月第1木曜日 13時30分～15時	北吉原ふれあいプラザ(北吉原 200-57) 優和会 ☎83-4240
どんぐりサロン 毎月第3土曜日 9時30分～11時	通所介護どんぐり (萩野310-112) ☎83-4240
すこやかサロン 毎月最終火曜日 10時～11時30分	虎杖浜生活館(虎杖浜65-1) 天寿会 ☎87-2611



問い合わせ先：高齢者介護課（地域包括支援センター） ☎82-5560

## その健診、受けっぱなしにしていますか？

健診は、ただ受けるだけでは意味がありません。健診の結果は、あなたの身体から発せられたメッセージです。今回は、脳・心臓・腎臓について、健診の結果から分かることをお伝えします。



### ◎眼底検査

基準値：HOSO

目の網膜の血管は、脳の血管からの枝分かれです。この検査は、脳の血管の状態をみています。所見は数字で表し、左側の『H』は高血圧による血管変化、右側の『S』は動脈硬化による血管変化を表しています。0は正常ですが、1～4の数字が大きくなるごとに、血管の傷みが進んでいます。

### ◎血圧、心電図

基準値：血圧 130 / 80 未満

心臓から繋がっている上腕（大動脈）の血圧を測ることで、心臓の負担をみています。心臓から全身に血液を送っているため、上腕の血圧が高いということは、それ以上の圧力で心臓が頑張っている状態です。心臓に負担がかかると、心電図にも変化が表れてきます。

### ◎血液検査（eGFR、クレアチン）、尿検査（尿たんぱく）

腎臓の糸球体というところで、身体に必要なものは吸収し、不要なものはろ過して尿で排泄します。その振り分けの機能がeGFR（糸球体ろ過量）であり、60%未満になると腎臓の機能低下が疑われます。クレアチンは身体の不要物であり、腎臓の機能が低下すると、血液の中に残るので数値が上がります。逆に、たんぱくは本来尿中には出ませんが、腎臓の機能が低下すると、尿中に漏れ出てしまいます。

基準値：eGFR 60%以上、尿たんぱく（-）

- 健診結果で「要精密検査」だった方は、適切に医療機関を受診しましょう。
- 毎年健診を受けて、今までの結果と経年比較することが大切です。

令和2年度の健診は、4月13日（月）午前9時から申し込み開始です。詳しくは、広報折り込みの『令和2年度版白老町健康カレンダー』をご覧ください。

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541