いきいき多摩湖

第２２号
令和７年（２０２５年）８月
多摩湖町保健推進員会
会長　　市川　祥子
東村山市健康増進課

私の健康法

たっちゃん池

食事

☆ヨーグルト、チーズ、野菜ポタージュは毎日食べる
☆バランスの良い食事作り
☆朝・昼食を主に、たんぱく質、カルシウムを取る
☆朝食にお味噌汁、卵を必ず食べる

外出・運動

☆一人だと話さないので、外出し、勇気を出して人に挨拶する
☆スマホのウォーキングデータを達成しようと努力。なるべく外の空気を吸う。歩いて行けるところは歩く
☆晩御飯の後、散歩。よく眠れる。友達と会うなど積極的に外出

睡眠・風呂

☆２２時前に寝る。熟睡できるよう努力睡眠第一
☆昼寝をする
☆眠れないことを気にしない。眠れるときに眠る
☆湯船にゆっくりつかる

その他

☆流されるままに流れる。あるがままでいいと考える
☆趣味に没頭する　　☆日記を書く
☆認知症にならないよう気を付けている一人暮らしのため献立を考えたり、買い物に出かけたりすることが良い刺激になっている

早朝ラジオ体操

◆日　時：８月１８日(月)～２３日(土)
　　午前６時 50 分受付 開始７時～　雨天中止
◆場　所：多摩湖町中央桜並木　消防詰め所前
◆内　容：ＮＨＫラジオ体操　第１・第２
◆対　象：子どもから大人
◆注意事項
①小学校低学年以下のお子さんは保護者または小学校中学年以上のお兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒に参加しましょう
②道路は十分に気をつけてわたりましょう
③タオルや水分は各自で準備してください
④虫よけスプレーなど蚊対策をしてください

活動から　～測定会編～

骨密度測定会

令和７年３月１日実施　　測定者５２名

かかとの骨に超音波をあてて骨密度を測定します。骨そしょう症の早期発見や、骨そしょう症による骨折のリスクを知ることができます。

血管年齢測定会

令和７年６月２１日実施　　測定者５９名

指先の脈の波形から、血管の硬さや血管年齢を知ることができます。血管の老化度を評価し、動脈硬化の進行具合を推定することができます。

受けよう！健康診査

【実施期間】令和７年６月２日(月)～10 月 31 日(金)
※対象のかたには市役所より受診券等を個別送付ずみです

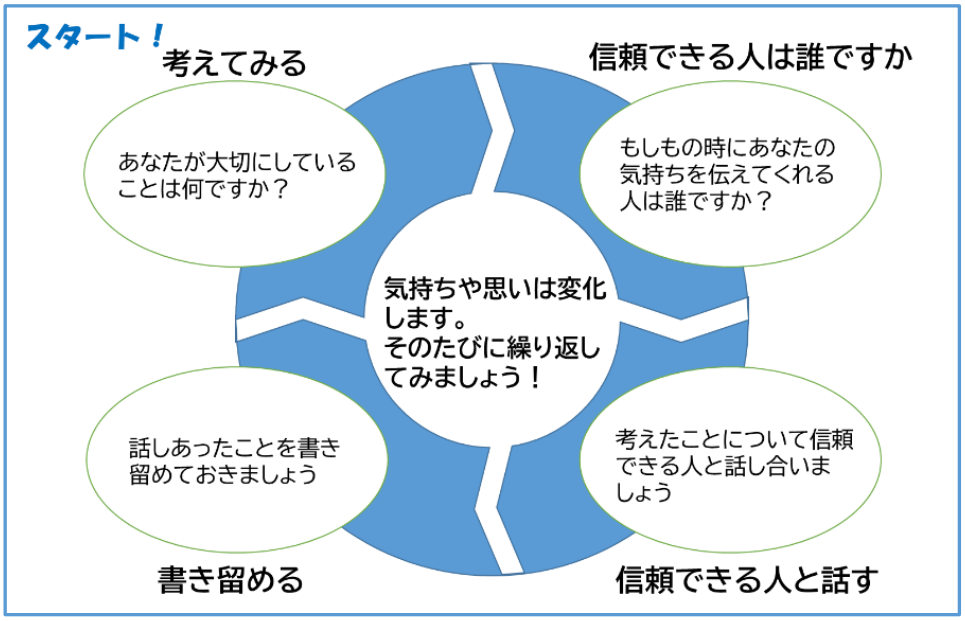
40 歳～74 歳　　特定健康診査　(東村山市国保加入者)
75 歳以上　　後期高齢者医療健康診査

健康診査は、ご自身の現在の健康状態を知るバロメーターです。
10 月は毎年大変混み合います。受診はお早めに。

特集　もしもの話を大切な人と ACP（人生会議）

これからの「人生を自分らしく生きるため」に「もしものときに備えて」あなたの大切にしていることや日々の暮らし、どこでどのような医療や介護を望んでいるか等について、あらかじめ、家族や大切な人、医療・介護のケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを「ACP（Advance Care Planning）」といい、愛称を「人生会議」といいます。

ACP の考えかた



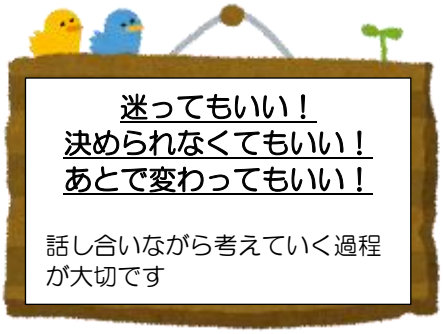
あなたにとって大切なことはなんですか？
続けたいこと、やりたいことが色々あるかと思います。
「たっちゃん池のお散歩」
「お友達とおしゃべり」
などなど…

あなたが自分らしく生きるために、医療や介護についても「してほしいこと」「してほしくないこと」を今のうちから考えておくことが大切です。

価値観や人生観、医療や介護に対する思いを伝えていると
医療や介護の決定のときに…

✓自分の思いや好みが尊重されやすくなります。
✓自分の思いを伝えられなくなったときに、あなたの大切な人があなたの医療や介護について、考えるときに気持ちの負担が軽くなります。

心の中で思っているだけでは
希望は伝わらないんだね



ACP についてもっと知りたい

◇東村山市ホームページ
インターネットで　東村山市 ACP　を検索

東村山市 HP 二次元コード

◇厚生労働省「人生会議」してみませんか
インターネットで　厚生労働省　人生会議　を検索

厚生労働省 HP 二次元コード

文責　東村山市役所健康増進課　髙橋素世

☆多摩湖町保健推進員(21名)☆

(　　)は一般公募より選出

役　職	氏　　名	選　出　母　体	氏　　名	選　出　母　体
会　長	市川　祥子(いちかわ しょうこ)	(西武園住宅自治会)	丸山　貞子(まるやま さだこ)	多摩湖町自治会
副会長	市原みどり(いちはら みどり)	(西武園住宅自治会)	山田　幸子(やまだ さちこ)	多摩湖町自治会
会　計	因幡まり子(いなばまりこ)	(多摩湖町自治会)	齊藤　武久(さいとう たけひさ)	多摩湖町自治会
会　計	西村　英子(にしむら えいこ)	(多摩湖町自治会)	川村喜久乃(かわむら きくの)	(多摩湖町自治会)
書　記	日笠山玲子(ひがさやまれいこ)	(多摩湖町自治会)	廣常　洋子(ひろつね ようこ)	(梅が丘住宅会)
監　査	大野　清吉(おおの せいきち)	多摩湖町自治会	竹内　雪子(たけうち ゆきこ)	(多摩湖町自治会)
監　査	田中　敏子(たなか としこ)	多摩湖町自治会	加藤　七會(かとう ななえ)	一般公募
広　報	神津　道子(こうづ みちこ)	多摩湖町福祉協力員会	古川亜衣子(ふるかわ あいこ)	西武園住宅自治会
広　報	櫻井久美子(さくらい くみこ)	多摩湖町自治会	渡邉千香子(わたなべ ちかこ)	西武園住宅自治会
	田口美知子(たぐち みちこ)	多摩湖町福祉協力員会	山田由美子(やまだ ゆみこ)	一般公募
	浅見美智子(あさみ みちこ)	民生児童委員協議会		

㊗ 多摩湖町保健推進員の田中敏子さんが、地域の健康づくり活動に貢献で、社会功労表彰を受けました。

㊗ 元保健推進員小川康子さんのお母様、福井カスミ様が１０８歳の佳節をお迎えになりました。東村山市ご長寿NO.１です。

夏を乗り切る水分の取り方

☆室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめにそして適切な量の水分を補給

- １日には 1.2 リットル（コップ約６杯）が目安
- １時間に１回程度、コップ１杯の水
- 起床時、食事時、入浴前後、就寝前などにコップ１杯の水
- スポーツ時や大量の汗をかく場合は、経口補水液や塩分、糖分も補給
- 飲みすぎに注意

編集後記 １面「私の健康法」は定例会で、保健推進員一人ひとり、自分が実践している健康法を発言したまとめです。公の会議で、私事を話す機会はあまりないような気がします。いきいきと話したり、他者から共感を得たり、等そのやり取りに感動すら覚えました。３面 ACP（人生会議）も同じように自分の思いを他者に共有してもらう機会です。もしもの話をするのはかなりハードルが高いと感じますが、今の自分の思いを周りに話しておくことは、周囲の人の負担を軽減することにもつながります。まず、スタートしてみましょう。地球沸騰中です。酷暑の夏を無事に乗り切られますよう心より願っています。