

～細江地区担当保健師 野澤～
細江地区での健康講話 編

【認知症について】

「平均寿命と健康寿命」「牧之原市の介護認定の現状」「認知症の進行ステージ」「認知症の種類と症状」「認知症予防（運動編、食事編、社会とのつながり編）」について講話しました。イラストクイズや、脳トレ体操（コグニサイズ、指折り体操）を取り入れてみんなで楽しい時間を過ごしました。

R4.5.20 細江区楽らくクラブ



まきトレ
実施中

R4.11.28 寄子いきいきサロン

コグニサイズ
実施中



R4.7.23 堀之内町内会班長会
 R4.9.13 後原おしゃべり会

R4.8.3 細江げんき会
 R4.9.6 細江セミナー

でも開催しました。

【熱中症について】

「熱中症の種類と症状」
 「なぜ高齢者は熱中症に気をつけないといけないの？」
 「熱中症予防（水分補給、環境、体づくり）」
 「熱中症になってしまったら」について
 お話ししました。

R4.6.14 細江区楽らくクラブ



R4.7.28
 細江貯金体操の会
 でも実施しました

【糖尿病について】 ← R4.6.14 細江区楽らくクラブで実施しました。

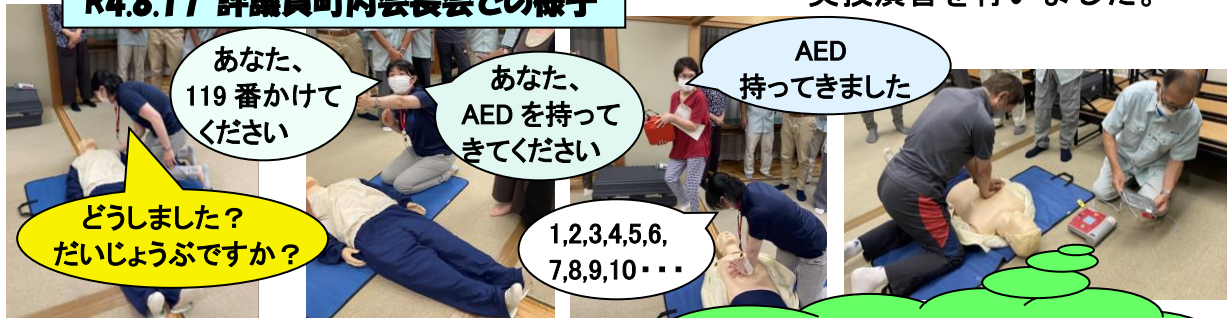
「糖尿病に関する細江区の現状」「糖尿病とは」
 「糖尿病の予防・改善について」お話ししました。
 食事に関しては栄養士さんからお話しして頂きました。

【心肺蘇生法と AED の使い方】

「心停止から電気ショックまでの時間と生存退院時間」「心肺蘇生法の手順」
 「AED の使い方」「電極パットを貼る時の注意点」などの講話の後に、

R4.8.17 評議員町内会長会での様子

実技演習を行いました。



あなた、
119 番かけて
ください

あなた、
AED を持って
きてください

AED
持ってきました

どうしました？
だいじょうぶですか？

1,2,3,4,5,6,
7,8,9,10・・・

R4.11.22 東福田町内会班長会
 R4.12.4 谷の口町内会班長会

でも実施しました

役員さん、町内会長さん、
 参加者みなさん真剣に
 実施していました