

足 健診に 行こう!

9/27(土) 10:00 - 13:00

コミュニティ図書館 いかあ屋

講演

10:30 - 11:00

転ばない足の作り方
～100歳まで歩けることを目指して～



- 講師 -

ジャパンヘルスケア 代表
医師 岡部 大地 氏



- 座長 -

隠岐島前病院 院長
医師 白石 吉彦 氏

足 健診

10:00 - 13:00

無料

要申込

〈申込締切〉

9月25日(木) 17:00

▶対象：20歳以上の方

▶申込先：西ノ島町役場 健康福祉課 介護保険係

☎ 08514 - 6 - 1182 平日 8:30 - 17:00

▶申込方法：電話 または 二次元コード



申込受付
二次元コード
24時間受付可



✓ 扁平足、外反母趾、変形性膝関節症の方

✓ 足が疲れやすい、足が痛い方

✓ 自分の足の状態、
正しい靴選びを知りたい方

体験 ブース

10:00 - 13:00

※ブース毎に開始時間が異なります

足健診以外のブースもございます。
ご参加お待ちしております!

10:00 -

★手洗いチェッカー・看護服体験

感染予防に大切な「手洗い」をチェック!

★島前病院の広報・取り組み展示

栄養科の取り組み、YouTube、学会発表に
向けたポスター展示

11:00 -

★簡易骨密度測定

将来の骨粗しょう症のリスクを早期発見!
3分程度で確認できます。

★キューバサンド販売

キッチンカー経験のある看護師さんが作る
美味しいキューバサンド!



隠岐島前病院
理学療法士 武田 梢

足健診の目的は?

足健診では専門家による
運動指導やアドバイスを行
います! 足の健康状態を知
り、早期に対策することは
フレイル予防や介護予防は
もちろんのこと、腰痛・肩
こりなど日常での体の悩み
を解決することも期待でき
ると言われています。

足健診って何をするの?

かかとの傾きや土踏まずの高さなどを5つの項目を測
定し、足の状態を把握し A～D の4段階で評価します。
健診結果には、足を健康に保つアドバイスなども記載し
ており、健診後も足への関心を持ってもらえるような内
容になっています。



9月21日は、 世界アルツハイマーデー

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。

2025年には、高齢者の約5人に1人が認知症と推計されています。認知症は特別な疾患ではなく、両親、親族、自分など誰にも起こり得る脳の病気であり、誰もが関わる可能性のある病気です。この機会に認知症の方やその家族が住み慣れた西ノ島町で安心して暮らすためには、どうしたらいいか考えてみませんか？

／ 認知症サポーター養成講座の開催について ／

2025年10月21日(火) 10:00～11:30

無 料
要 申 込

会 場 コミュニティ図書館 いかあ屋 (学習・交流室)

定 員 20名程度

申込締切 10月17日(金)

申 込 先 08514 - 6 - 1182
(地域包括支援センター)

申込方法 電話・窓口 (8:30～17:00)
二次元コード (24時間受付可)



申込受付
二次元コード



全国のキャラバンメイト連絡協議会作成の標準教材を使っの講義形式の講義になります。この機会を利用し、認知症の理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を考え、認知症になっても安心して暮らせる社会づくりにご協力お願いします。受講者には認知症サポーターの証としてオレンジリングを差し上げます。



認知症サポーターって
なに？



認知症に関する正しい知識と理解を持ち、認知症の方やその家族を地域や職場で見守り、支える応援者が「認知症サポーター」です。認知症サポーターになったからと言って何か特別なことをするわけではなく、まずは正しく認知症を理解することから始めていただくことで、日々の生活の中で高齢者等に対する気づき、見守っていただくことが大切です。

飲食店、商店などのサービス業や金融業など直接高齢者と接する機会の多い方からの参加もお待ちしております。また、今回の日時では参加できないなどの場合は、5名以上の団体であれば出向いて開催することも可能です。

お申し込み先及びお問い合わせ先：西ノ島町地域包括支援センター（電話：08514 - 6 - 1182）
(西ノ島町役場健康福祉課内)