

いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

認知症について学びました!



美波町認知症キッズサポーター養成講座開催

令和5年12月4日に日佐小学校4年生の児童たちは、美波町社会福祉協議会が取り組む福祉教育「やさしいまちづくり（福祉について）」において、高齢者疑似体験とキャラバンメイトによる「美波町認知症キッズサポーター養成講座」を受講しました。



認知症キッズサポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たずに認知症を発症した人やその家族に対してできる範囲で手助けをする応援者のことで、認知症高齢者等にやさしいまちづくりを目指すものです。

児童たちは高齢者におこりやすい感覚の変化と認知症について学びました。外見の変化は分かりやすいですが、見えにくい変化は周囲に伝わりにくいものです。周囲の理解が少ないと心の変化へとつながりやすく、認知機能の低下へもつながっていきます。

認知症サポーター養成講座では、認知症高齢者と話すときには、前から優しく、ゆっくりと、わかりやすい言葉で、短く話すをポイントとしています。

高齢者におこりやすい変化

- 目（視野）…視野がせまくなる
- 耳（聴覚）…高音域が聴こえにくくなる
- 鼻（嗅覚）…においがわかりにくくなる
- 皮膚（感触）…温度が感じにくくなる
- 考える力…理解するスピードがおそくなる

高齢者疑似体験（美波町社会福祉協議会）

児童たちはグループに分かれて「耳の聞こえにくさ」と「目の見えにくさ」に焦点をあてた疑似体験を行いました。視覚と聴覚の障がい者であることも外見だけではわかりにくいいため、コミュニケーションにも工夫が必要です。

目的の場所まで安全に案内するにはどうすればいいのか、自分がされて嬉しかったことや安心したことなどをみんなで共有しながら「自分たちには何ができるのか」を一緒に考えることができました。

【お問い合わせ】役場福祉課 ☎ 0884-77-3614

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
3月 1日 金	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター電宮
5日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日佐公民館
	手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
6日 水	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日佐公民館
7日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館
8日 金	太極拳	9:00～9:50	日佐公民館
	手芸講座	13:30～15:30	日佐公民館
10日 日	グラウンド・ゴルフ	9:00～10:00	日佐町民グラウンド
11日 月	いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館
12日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日佐公民館
13日 水	総合相談（体操）	13:30～15:30	赤松基幹集落センター
14日 木	ノルディック・ウォーク	9:30～11:30	由岐公民館
19日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日佐公民館
	総合相談（体操）	13:30～15:30	志和岐公民館
21日 木	いきいき体操	13:00～15:00	日佐公民館
22日 金	太極拳	9:00～9:50	日佐公民館
	総合相談（認知症予防）	13:30～15:30	木岐公民館
24日 日	グラウンド・ゴルフ	9:00～10:00	日佐町民グラウンド
26日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日佐公民館
28日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	日佐公民館

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場	
2月	14日 水	女性のがん検診（乳がん）	8:30～11:00	由岐公民館
		女性のがん検診（子宮頸がん）	10:00～11:00	
	15日 木	先天性股関節脱臼検診	個別にお知らせします	美波町医療保健センター
	19日 月	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
	20日 火	女性とこどものケアルーム	10:00～11:30	児童館
			13:00～16:00	美波町医療保健センター
28日 水	健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター	
3月 8日 金	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター	

フレイル予防！口腔編 - 飲み込む力を元気にしましょう -

▶チェックが入ったら
お口周りの筋肉が衰えているかも…

- 食べ物が飲み込みにくい
- 薬が飲みにくい
- 口の中にため込み食物残渣が多い
- 発音が悪くなってきた

▶言葉の体操

- 「ぱ」は唇に力を入れます。
- 「た」は舌の先に力を入れます。
- 「か」は舌の奥に力を入れます。
- 「ら」は舌の先をしっかりと上げます。



出典：フレイル予防実践ガイドブック

家庭血圧を測ってみよう⑩

「収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが重要？」

血圧には収縮期血圧（上の血圧）と拡張期血圧（下の血圧）があります。どちらも高くなると血管疾患の発症を増加させることがわかっています。本来、太い動脈は弾力性をもっていて血圧上昇を和らげ、各臓器に送られる血液量が大きく変化しないように調整しています。高齢者は、収縮期血圧が高いが拡張期血圧は低い場合があります。それは、高血圧が続いて動脈硬化が進み、血管の弾力性が減ったため拡張期血圧が下がっている場合があります。そのため、拡張期血圧が低いことが安心材料にはならないため、血圧を測定した際には、収縮期・拡張期血圧両方記録しましょう。

