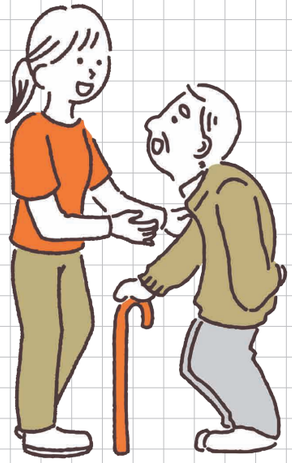
いきいき
健康情報
Health Information

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。

認知症とは?



美波町認知症キッズサポーター養成講座を開催!!

令和6年11月5日日和佐小学校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)」の一環として、美波町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。

日和佐小学校4年生の児童たちは最初に美波町の現状について学び、そして、高齢に伴うからだの変化、認知症について学びました。白髪、しわ、腰が曲がるなど外見の変化はわかりやすいものですが、聴覚や視覚、認知機能の低下などは周囲に伝わりにくく、周囲の理解が少ないと心の変化へつながり、症状の悪化へとつながっていきます。

■高齢者におこりやすい変化

目(視覚)…視野がせまくなる
耳(聴覚)…高音域が聴こえにくくなる
考える力…理解のスピードが遅くなる
鼻(臭覚)…においがわかりにくくなる
皮膚(触覚)…温度が感じにくくなる

■認知症による認知機能障害

失見当識…日にち、時間、場所がわからない
理解・判断力…さらに考えるスピードがおそくなる、同時に二つ以上のことを処理できない、目に見えないしくみが理解しづらい 等
実行(遂行)機能…目標に従って計画をたて実行することが難しい

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は前からやさしく、ゆっくりと、わかりやすい言葉で、短く話すことをポイントとしています。

受講後の児童たちから、先生方の寸劇「こんなときあなたならどうする?」では認知症高齢者に寄り添う声や、「認知症は脳の病気だと初めて知った」などの感想をいただきました。

地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。

【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
1月	7日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
			手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
	9日	木	健康相談	10:00～11:00	日和佐公民館
			リハビリ体操	13:30～15:00	由岐公民館
	10日	金	健康相談	10:00～11:30	山河内公民館
			手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
			脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
	14日	火	健康相談	10:00～11:00	赤松基幹集落センター
			ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
			いきいき体操	13:30～15:00	由岐公民館
	16日	木	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
	17日	金	健康相談	14:00～16:00	阿部・伊座利公民館
	21日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	23日	木	健康相談	10:00～11:00	まったり café
			健康相談	13:30～14:30	木岐公民館
			リハビリ体操	13:30～15:00	日和佐公民館
	28日	火	健康相談	10:00～11:00	大戸公民館
			ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
			健康相談	14:00～15:30	志和岐公民館
	30日	木	いきいき体操	13:30～15:00	日和佐公民館

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
12月	20日	金	女性とこどものケアルーム	赤ちゃん教室	10:00～11:30	美波町医療保健センター
				個別相談	13:00～16:00	
	25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
			けんこう運動教室		19:30～21:00	日和佐公民館
1月	10日	金	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

じんせい体操②

10月号では「かかと上げ」をご紹介しましたが、今回は、「つま先上げ」もあわせて行うことで、ふくらはぎの筋肉と一緒に、脛の筋肉も鍛えることができます。

先月ご紹介した「じんせい体操」の3種の神トレの一つ「もも上げ」につづき、「つま先&かかと上げ」をご紹介します。

① 両足を軽く広げ、背筋を伸ばして立ちます。
② 右のつま先をできるだけ高く持ち上げます。つま先を下ろします。
③ 左のつま先をできるだけ高く持ち上げます。つま先を下ろします。
④ 両方の踵をできるだけ高く持ち上げ、つま先立ちになります。
1日の運動の目安は、10回です。

※Point 1：転倒防止のため、ふらつく場合は椅子などにつかまって行いましょう。

減塩について知ろう⑨ ～減塩のヒント～選ぶこと・食べ方を変えることで減塩ができます!

①塩分量を知る ：普段の食事に塩分がどれだけ含まれているかを知ることは、減塩のための第一歩です。食品の裏にある食品成分表にも、推定塩分量が書かれているものもありますので確認してみて下さい。

②減塩食品の活用 ：調味料や加工品、菓子類などさまざまな分野で減塩食品は開発されています。味も従来品と変わらずおいしくいただけ、無理なく減塩するためにおすすめです。減塩だからといっていつもの量以上に使わないようにしましょう。

③ごはん食のすすめ：白米の塩分は0gです。パンや麺類には食塩が含まれています。白米→0g、食パン(6枚切り)→0.8g、干しうどん→1.2g

※「塩分はどれくらい入っているの?」の資料を、今月号折込に入れていますので、ご覧ください。また、ご意見等あれば健康増進課までご連絡ください。