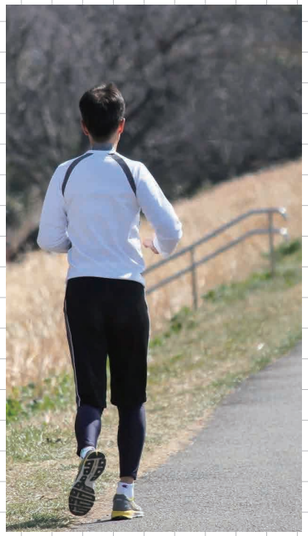
いきいき 健康情報
Health Information

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。

運動で、認知症予防!



脳にはたらく運動は2つある!!

▶脳の情報伝達を活発にすることで、新しい神経細胞を作ったり、弱った神経細胞を元気にしたりすることで、情報の伝わりをよくする運動
　考えるゲーム　　：囲碁、将棋、トランプなど
　言葉や知識を使う：俳句、短歌、クイズ、しりとり、なぞなぞ等
　計算をする　　：暗算、家計簿をつける

▶体を動かして、血液循環を良くしたり、脳の中に新しい血管を造ったりして、栄養と酸素を送り脳の中にできたゴミ(老廃物)をながす運動
　有酸素運動、ウォーキング、水中運動、いきいき100歳体操

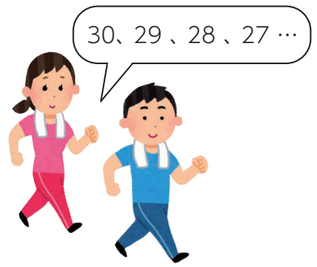
認知症予防には、この2つを合わせた二重課題運動が効果的!!

一緒に行う効果
①脳を活性化し、認知機能向上効果が期待できます。
②注意力が向上し、転倒リスクの減少につながると考えられています。

運動の際の注意
①簡単な課題から始めて徐々に難易度を上げていきましょう。
「課題を考えること」も大事な脳の運動です。
②間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんで運動しましょう。

★やってみよう!!(脳に働く運動)

運動といえばウォーキングをイメージする方も多いかもしれませんが、その場で足踏みをしたり、椅子に座ったまま足を交互に動かすだけでも立派な運動になります。また、手をたたきながらリズムに合わせて動くことで、脳への刺激も加わり、より認知機能の維持に役立ちます。音楽に合わせて楽しく取り組むのもおすすめです。



歩きながら数字を数えてみよう。
逆から数えるのがポイントです!!

足踏みをしながらしりとりをしてみよう。
「かめ」→「めだか」→「かっぱ」…

【お問い合わせ】地域包括支援センター☎ 0884-77-1171

高血圧について知ろう!② ～血圧を決めている要因は?～

血圧は「心臓から出る血液量」と「血管の太さ」で決まります。この関係は、蛇口からホースを使い水を流す時を思い浮かべていただくとわかりやすいです。たくさん水を流すためには強い圧力が必要になったり、ホースが細い場合も強い圧力が必要になります。ですので、心臓から送り出す血液量が増えたり、血管が細くなると血圧が上がります。

①心臓から出る血液量に影響する因子：食塩摂取量、ホルモン、薬、交感神経など
②血管の太さに影響する因子：〈血管を収縮させる要因〉ストレスやたばこ、ホルモン、寒さ
　　〈血管を拡張させる要因〉安静やリラックス、ホルモン、温熱刺激(入浴など)

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
7月	1日	火	ストレッチ	10:00～11:00	日和佐公民館
			手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
	3日	木	リハビリ体操	13:30～15:00	由岐公民館
	7日	月	いきいき体操	13:30～15:00	由岐公民館
	8日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	9日	水	健康相談	13:30～15:00	赤松基幹集落センター
	10日	木	ノルディック・ウォーク	9:30 ～11:30	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
	11日	金	健康相談	10:00～11:30	山河内公民館
			健康相談	14:00～16:00	阿部・伊座利公民館
			手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
	15日	火	健康相談	14:00～15:00	志和岐公民館
	17日	木	健康相談	10:00～11:00	まったり café
			いきいき体操	13:30～15:00	日和佐公民館
	22日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	24日	木	リハビリ体操	13:30～15:00	日和佐公民館
	29日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	31日	木	健康相談	13:30～15:00	木岐公民館

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
6月	14日	土	特定健診・がん検診		8:00～8:45	木岐公民館
					10:00～12:00	由岐公民館
	18日	水	乳がん検診		8:30～11:00	由岐公民館
			子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診		10:00～11:00	
	20日	金	こころの相談		予約制	美波町医療保健センター
	24日	火	特定健診・がん検診		8:00～12:00	日和佐公民館
	25日	水	けんこう運動教室		19:30～21:00	日和佐公民館
	27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
7月	8日	火	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	