



9月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
8日(木)	10:30 ～ 11:30	久司浦集会所
13日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
おたっしゅクラブ ★		
7日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター
8日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
8日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所
28日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
まめちびクラブ★		
2日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター
5歳児健診★		
29日(木)	受付 ①12:00～ ②12:30～	弓削保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
健康相談 ★		
7日(水)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(水)	10:00 ～ 11:00	長江集会所
デイケア ★		
21日(水)	13:30 ～ 15:00	(集合場所) 岩城保健センター
キッズルーム開放日 ★		
14日(水)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター
にこにこ広場 ★		
8日(木)	14:00 ～ 16:00	北集会所
20日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
5歳児健診★		
30日(金)	受付 12:00～	岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★		
9日(金)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
健康相談 ★		
26日(月)	13:30 ～ 15:30	魚島保健福祉センター

元気アップ体操

—すきま時間体操—

9月は「敬老月間」。健康に年を重ねるには、生活の中でできるだけ身体を動かすことが大切です。その動きの要となるのは「腰」。

腰回りの柔軟性と筋力を高めて、故障しない動ける体をつくりましょう。

ストレッチ

息は止めずに10秒

・お尻

足を組んでおじぎ

・もも 裏

おへそを見るように

・もも 前

筋力強化

息を吐きながら、動作はゆっくり 各10回

・お尻上げ

・膝立て腹筋

・足上げ腹筋

片膝は立て、腰を安定させて

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
いきいき体操 ★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ ★		
21日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
22日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所
健康相談★		
20日(火)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所

9月は世界アルツハイマー月間です

「世界アルツハイマー病協会」は、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みをおこなっています。日本でもポスターやリーフレットを作成し認知症への理解を呼びかけたり、各地でオレンジ色のライトアップを実施しています。

認知症は誰もがかわる身近な問題

認知症の本人や家族の不安や悲しみは、今も昔も尽きません。病気や現実と向き合えない後ろ向きな自分に落ち込むこともあります。しかし、同じ病の人や介護家族と出会い、話をしたり、地域の人のサポートで元気になり、前向きに暮らしている方もたくさんいます。そして周囲の理解が進み、制度が少しずつ充実し

認知症の人との上手な接し方

認知症の人は、たとえ病気の自覚がなくても、「自分に何か異変が起きている」と気付いており、不安な気持ちや悔しい気持ち、申し訳ない気持ちを抱えています。きつい言葉や応対は控えましょう。

●接し方のポイント●

- ☆できないことを責めず、できることを褒める
- ☆なるべくポジティブな声かけ
- ☆笑顔で接し、お互いに気持ちよくなることを増やす
- ☆ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらおう

認知症の早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる行動や言動を「公益社団法人認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめられたものがあります。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターへご相談ください。

- もの忘れがひどい
 - 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
 - 同じことを何度も言う・問う・する
 - しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
 - 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断・理解力が衰える
 - 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった

- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

- 時間・場所がわからない
 - 約束の日時や場所を間違えるようになった
 - 慣れた道でも迷うことがある

- 人柄が変わる
 - 些細なことで怒りっぽくなった
 - 周りへの気遣いがなくなり頑固になった

- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

- 不安感が強い
 - ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
 - 外出時、持ち物を何度も確かめる

- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 意欲がなくなる
 - 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
 - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
 - ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

※出典 公益社団法人認知症の人と家族の会

上島町地域包括支援センターでおこなっている認知症に関する取り組みの一例をご紹介します

認知症パネル展

毎年、認知症に関する普及啓発事業として各地区で『認知症パネル展』を開催しています。このパネル展では、「認知症になっても安心して暮らせるまち上島」をテーマにして認知症に関する展示や認知症サポーターとなった中学校3年生からのメッセージ、グループホームさくらやの紹介などをおこなっています。今年度も実施予定ですのでぜひ一度お越しください。

☆問い合わせ☆
 上島町地域包括支援センター ☎76-2261

11 広報かみじま 2022.9

広報かみじま 2022.9 10