



5月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P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 ★		
14日(火)	9:30 ~ 10:30	せとうち交流館
特定健診・がん検診★		
20日(月)	8:30 ~ 11:00	弓削開発総合センター
21日(火)	8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	せとうち交流館
22日(水)	8:00 ~ 11:00	せとうち交流館
23日(木)	8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
13.20.27(月)	13:30 ~ 14:30	生名保健センター
健康相談 ★		
17日(金)	10:00 ~ 11:00	生名総合支所
いきいき体操 ★		
13.20.27(月)	9:30 ~ 11:00	生名保健センター

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
健康相談 ★		
9日(木)	10:00 ~ 11:00	岩城総合支所2階
21日(火)	10:00 ~ 11:00	長江集会所
まめちびクラブ ★		
15日(水)	10:00 ~ 11:30	岩城保健センター
デイケア ★		
10日(金)	13:30 ~ 15:00	岩城保健センター
特定健診・がん検診★		
29日(水)	8:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	岩城保健センター
30日(木)	8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★		
16日(木)	10:00 ~ 11:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操

—すきま時間体操—

美姿勢のために

よい姿勢で過ごしたいけれど、いつの間にか前かがみになってしまう人も多いのではないのでしょうか。猫背には、肩こりだけでなく以下のデメリットもあります。

- ・呼吸が浅くなり、疲れやすくなる
- ・誤嚥しやすくなる
- ・バランス能力が落ち、転びやすくなる
- ・背骨に負担がかかり、圧迫骨折の危険が増す

背中が丸くなる原因には、骨密度の低下や日常生活での体の使い方のくせなどもあります。身体を支える筋肉の衰えが影響しています。「プランク」は、道具がいらず、体幹の筋肉を総合的に鍛えられる運動です。その中でも、壁を使ったプランクは負荷が少ないため、高齢者や初心者の方におすすめです。

※正しい姿勢で、呼吸を止めずに行いましょう。
各運動、30秒～1分間静止 一日2～3セット

壁プランク

- ① 壁から40～50cm離れて立ち、足を肩幅に広げる。
- ② 壁に両肘をつけ、おなかをへこます意識をし、頭のとっぺんからかかとまで一直線にする。



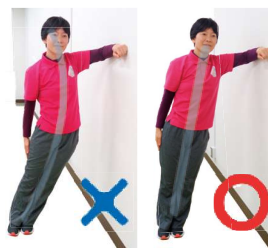
壁プランクツイスト

- ① 壁プランクの姿勢になる。
- ② 4秒かけて腰から下を右にひねり、4秒かけて戻す。左右交互に。

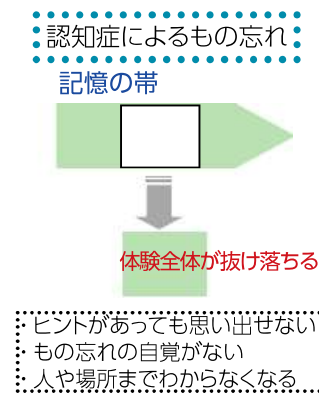


壁サイドツイスト

- ① 壁から40～50cm離れて、足をそろえて横向きで立つ。
- ② 壁に片肘をつけ、おなかをへこます意識をし、頭のとっぺんからかかとまで一直線にする。



認知症をケアする
家族や友人などの身近な人が認知症の人を理解した接し方や関わり方を心がけ、地域住民や医療・介護従事者などの「地域の見守り」と手助けがあれば、認知症の人は穏やかに暮らせます。



認知症を知る
年を取れば誰でも「もの忘れ」をするようになりますが、認知症は脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。

認知症になっても安心して暮らせる町に

不安な時は相談してください
「こんな時はどうしたら良いの?」と不安になった時は「地域包括支援センター」にご相談下さい。
☎76・2261 (生名総合支所内)

③ コミュニケーション

積極的に外出して人とふれあい、話をする事で、脳は活性化します。常に社会との接点を持ち、人との絆を大切にしましょう。

② 知的活動

脳も、筋肉などと同様に使えば使うほど鍛えられ活性化します。新聞や本を読む、趣味を持つなど自分の関心に合わせて活動しましょう。

① 運動

運動には健康寿命を延ばすさまざまな効果があり、脳の働きを活発にするなど認知症予防にも役立ちます。怪我をしにくい有酸素運動がおすすめです。

認知症を予防する生活習慣

に自分らしく生きられるようになります。挨拶や声かけなどの見守り・手助けがあれば、認知症の人とその家族も安心してまちに出ることが出来ます。地域のみなさんのちよつとした勇気・優しさが認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにつながります。

2月に立石港務所において『認知症パネル展』を開催しました!

上島町地域包括支援センターでは、毎年、認知症に関する普及啓発事業として『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」をテーマと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などさまざまな展示をおこなっています。



今年は地域包括支援センターで実施している認知症に関連する他の事業についても展示し、紹介しました。今後も実施予定ですのでぜひ一度お越しください。

『ユマニチュード®』をご存じですか

ユマニチュードとは、認知症ケアの新しい技法として注目を集めているケア技術で、「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つの柱を用いてケアをおこないます。2月25日(日)に、町内の介護従事者を対象に「優しさを伝えるケア技術ユマニチュード」と題して研修会を開催しました。ユマニチュード認定チーフインストラクターの森山由香先生にお越しいただき、約40名の介護従事者が認知症ケアについて学びました。すぐに実践できるような大変参考になる内容で、学びを深め合うことができました。

