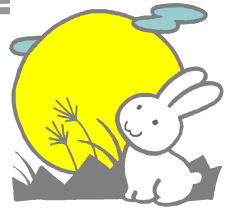




はちみつ便り

=第25号=



発行；地域包括支援センター西新井本町

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1

TEL 03-3856-6511



認知症のおはなし

ご存知でしたか？

9月21日は「世界アルツハイマーデー」とされています。毎年この日には世界70以上の国と地域で、認知症への理解を向上し、その患者さんや家族などの介護者を支援するための活動を行っています。

そもそも「アルツハイマー病」とは、1906年にドイツのアロイス・アルツハイマー博士により初めてその症例が報告されました。日本では現在およそ170万人の認知症高齢者がおり、今後320万人程度へ増加していくと予測されています。残念ながら100年以上を経てもなお、私たちはアルツハイマー病を完全に克服することができてはいません。しかし、近い将来にはワクチンの開発・実用化が期待され、また「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」に向けて認知症サポーターの養成も進められています。医療・福祉・介護とあらゆる分野が着実に進化を続け人々の理解もまた正しい方向に進んでいます。

【認知症サポーター養成講座の風景】



認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、食事や運動など生活習慣に気を配ることで発症や進行を遅らせることには期待が寄せられています。

また、脳の活性化を図ることも大変重要です。仲間と一緒に昔の遊びや仕事などを思い起こし話し合ったり、音読や計算の学習、音楽や絵画などの趣味活動など。

【8月認知症予防教室開催。

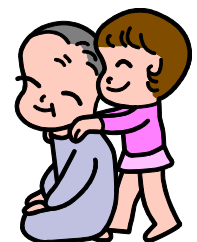
参加者の皆様と予防トレーニングを行いました。】

大切なのはとにかく“楽しく行なう事”です。

定期的な運動や趣味活動を楽しみ、脳の活性化を図って、認知症を予防しましょう！！



ひらがな文章の中から、「あ・い・う・え・お」を2分間でいくつあるか探しあげました。





日常生活で予防できること!!

＝肩こり・腰痛 編＝

今回のはちみつ便りでは、誰にでも起こりうる辛い肩こり・腰痛について、日常生活の中で出来る予防対策をご紹介します。

肩こりとは・・・首すじ・首のつけ根から健康部の筋肉が重くだるく張った感じとなり、時に鈍痛を伴う症状。

腰痛とは・・・運動時あるいは安静時に腰部に痛みを感じる症状。

【予防対策】

1, 運動不足を解消しましょう。

運動不足とストレスを発散

2, 睡眠をたっぷりとりましょう。

日々の疲労をためないようにすることが大切。また、自分にあった枕を選びましょう。

3, 負担をかけない姿勢を身につけましょう。

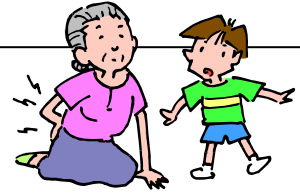
4, 長い時間同じ姿勢を続けないようにしましょう。

5, 目を休ませましょう。

1分くらい目を閉じるだけでも効果があります。

6, 健康的な食生活をしましょう。

栄養バランスの良い食事を規則正しく摂るようにしましょう



寒くなると悪化することが多い肩こり・腰痛です、これからの季節を肩こり・腰痛知らずで過ごす為にも、予防対策を始めませんか。

※肩こり・腰痛の原因は人それぞれです。症状が続いたり、他に気になる症状がある場合には医療機関を受診しましょう。



新しい仲間が増えました!

この度、新しく支援センターの一員となりました相談員の玉村真由美と申します。健康運動指導士でもあり、スポーツをすることが大好きです。不慣れな面はあると思いますが、地域の皆様のお役に立てるよう努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。
(玉村)

“ほっ”
とひと息…



まもなく紅葉の季節となります。赤や黄色に染まる木々達は、まさに芸術そのものです。小学生の頃には何も感じなかったあの美しさ。今では待ち遠しく感じています。

外に出て秋の気配を感じてみませんか?

(関根)