

米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより 第9号

発行日 平成26年2月1日

チョコレートで長生き！？

2月14日はバレンタインデーですね♪バレンタインといえばチョコレートですが、チョコレートには寿命を延ばす効果があるのをご存知ですか？血圧を下げる効果もあるそうです。ただし、カカオ70%以上の苦いチョコレートですけどね☆



老化？それとも認知症？



自然の老化

朝食は何を食べたかなあ？
(経験したことの一部を忘れる)



認知症

朝ごはんを食べてない気がする...
(経験したこと自体を忘れる)

認知症の心配があれば、すぐに病院に相談しましょう。早期に治療を始めることができます。

思いあたることがあっても、本人を病院に連れて行くには勇気がいります。そのようなときには、病院または包括支援センター等の専門機関にご相談ください。



認知症予防の取り組み

米子市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を多数養成し、認知症になっても安心して暮せる「まち」を市民の手によってつくっていくことを目指しています。



◆認知症サポーターとは

「認知症サポーター養成講座」を受けていただいたかたが、認知症サポーターです。何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

◆認知症サポーター養成講座(出前講座)の内容

- 時間半程度
- 認知症の症状、診断、治療
- 早期発見・早期治療の重要性、認知症予防
- 認知症の人と接するときの心構え
- 介護している家族への支援

自治会、婦人会等、ご希望があれば、いつでもお伺いいたします。
お気軽に包括までご連絡ください。



オレンジリングは「認知症の人を支援します」という証です。
サポーター養成講座終了後にお渡しします。

頑張っている方を紹介します！！

⑤

今回は下郷在住の中奥美代子さんを紹介します。

中奥さんは下郷集会所で8年間、「下郷よらいやサロン」を月1回、同町の仲間と開いています。会員は現在12名で殆ど80歳台。驚くことに、8年間、一回も休みなし！！です。サロンでは会話を楽しむほか、講師を招き、勉強にも取り組んでいます。また手芸やおやつ作りなどもします。

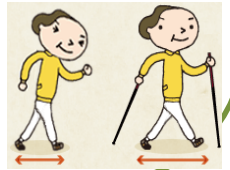
“次はどんな内容でしょうかと考えるとワクワクします”と中奥さん。参加者からも”月1回のサロンが楽しみです”という声が聞かれます。



中奥さんは趣味も多く、最近ハマっているのが、「裂き織」です。マフラー、テーブル敷きなどを作っては人に上げます。大正琴、編物も長年しています。



要支援1の介護認定を受け、デイサービスに行き、体力作りをされています。両膝の手術を受け、歩行が思うようにできないですが、何とか歩行状態を維持しようと自分でトレーニングに取り組んでいます。毎日体操を欠かさず、ノルディックウォークポールを使って歩行訓練にも励んでいます。



モットーは「後を振り返らない。できるだけ楽しく。行く先々で友達を作る」

免疫の話 ⑤

体温が1℃下がると、免疫力は30%も低下する。



免疫の中核といえる白血球は体温が上がると貪食や殺菌パワーが活発になります。風邪をひいたとき発熱することがありますが、これはまさに、からだの免疫軍が戦闘の真っ只中である状態。体温を上げて、白血球の免疫パワーを全開にしているのです。

逆に体温が1℃下がると、免疫は30%も低下します。現代人は低体温化が進んでいます。高くても36.2～3℃、殆どの方が35℃台です。

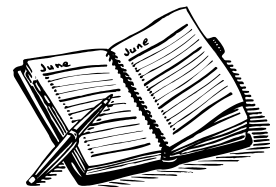
なんとか体温を上げるために生活上の工夫が必要です。

寒い時期は厚着をするよりも、薄手の衣服を重ね着したほうが暖かさは増します。マスク、マフラーの活用も効果的。腹巻の愛用で胃腸の働きがよくなり、体調も整ってきますよ。



予定表 サロン支援を予定しています♪

- 2/4 (火) 13:30～15:00 なごみコーラス(巖公民館)
- 2/12(水) 13:30～15:00 巖すみれサロン(巖公民館)
- 2/15(土) 10:00～11:00 ヨガ(下福万隣保館)
- 2/20(木) 13:30～15:00 春日さわやかサロン(春日公民館)
- 2/20(木) 13:30～15:00 下郷よらいやサロン(下郷集会所)
- 2/21(金) 13:30～15:00 県ニコニコサロン(県公民館)



<地域の相談窓口>

米子市箕蚊屋地域包括支援センター

米子市一部555 TEL27-6500

本池・福田・瀬戸

