

使つてためよう筋肉貯金 「いきいき貯筋クラブ」を開催

人から借りることができない筋肉。筋肉は自分で貯めるしかありません。筋肉を貯める唯一の方法は、『使つこと』です。

市では、気軽に運動ができる場として、各町の公民館で「いきいき貯筋クラブ」を開催します。

この教室は、筋力の維持・向上や地域の方々の触れ合いを目的に、1地区6回コースで行います。運動が苦手な方、長続きしない方、膝や腰が痛い方などでも、無理なく効果的な運動が行えます。皆さんで楽しく「貯筋」して、健康的な毎を送りましょう。

■対象

おおむね65歳以上の方

■日程表

全戸配布します。

■内容

体力測定・健康体操

コミュニケーションゲーム

■担当者

運動指導士・シニア健康
サポーター・市保健師



■持物等

- ・水分補給ができるもの
- ・体操ができる服装
- ・室内用運動靴

■お問い合わせ・お申し込み

保健課介護支援担当

(保健福祉センター内)

☎2314313

それいけ！オレンジガール 第12回

知ってほしい… 早期発見・早期受診の大切さ！

家族が認知症かもしれない…。そう思った時、あなたならどうしますか？

今回は、認知症の方の介護を経験されている市内の方の体験談を紹介します。

■介護体験談

『現在91歳を迎える母の介護をしています。母は、20年以上前に市内のかかりつけ医で認知症の診断を受け、薬も処方してもらいました。母の変化に初めは戸惑いしました。急に発病した感じで、『その日のことが何もわからなくなってしまう』という状態でした。でも、その時の診断と薬の処方のおかげで母の症状もあまり進行せず、家で一緒に暮らして、家族との対話もできています。』

今でも、服薬を続けながら、介護保険のサービスとしてショートステイなどを利用して、在宅で元気に生活してい

ます。あの時、診療して下さった病院の先生には、本当に感謝しています。早めに受診し、治療を始めることの大切さを、母の介護をするなかで体験してきましたので、そのことを皆さんにも知ってほしいです。』

当時は、あまり認知症への理解がされておらず、いま以上に認知症に対する偏見があった時代にもかかわらず、早期受診・早期治療を行えたため、現在でも家族と一緒に自宅での生活が続けられているというお話でした。

■本人らしくあるために

認知症であることを受けとめるのは、本人はもとより、家族の方々もたやすいことではないかもしれません。

しかし、勇気を出して早めに専門医療機関へ受診することができれば、本人らしく、家族と一緒に生活を続けられ

る可能性が高くなります。

認知症は、発症すると完治の難しい病気ですが、進行を遅らせる薬があります。

また、このお話をしてくださった方は、受診後に「本人に対して家庭内での役割を与えた」ということも話されていました。本人にとって、残されている能力を活かしてもらうことも大切なことです。

家族の対応など、周りの環境によっても認知症の症状が改善される場合があります。

認知症は、誰もがかりうる病気です。他人事とは思わず、もしも家族や自分に認知症の兆候が見られた時に、自分ならどうするのかということを考えてみてはいかがでしょうか。

■お問い合わせ

もの忘れ相談センター

(保健福祉センター内)

☎2314464

