

かんぼう



No.316

今井公民館
館報編集委員会
電話 59-2001
FAX 59-1004

患者数が急増している認知症！

高齢化社会の中、認知症について正しく理解し、予防法、手助けなど行政、住民が体となつての取り組みが重要となっています。1、2月に開催した4回の講座を通して、食生活、制度、心のケア、脳トレなどを学びました。多くの方が関心を持ち、理解をしていただくため、特集記事としました。



普段の生活の中の認知症予防について

第2回は1月24日(土)に25名が参加し、松本市健康づくり課の方々に講師を迎えて行われました。

まず、よく噛むことの大切さ、噛める歯を大事にすること、噛む姿勢について、教えていただきました。

噛むことと脳は密接な関係があり噛めば噛むほど大脳神経細胞を養う血液が浄化され、頭がよく働くとのことです。

歯磨きは、夜寝る前だけでもがんばる。

舌の手入れも忘れずに。

食事の時は両足を床につけ前かがみの姿勢ならばよく噛めてムセにくいと言うお話もありました。

次に、食事について。食材選びは、老化、動脈硬化、脳

への血流悪化、認知症などを予防するために、日々心がけなければならぬことです。

- 認知症予防に効果的な食事は
- マ→まめ
 - ゴ→ごま
 - ワ→わかめ
 - ヤ→やさい
 - サ→さかな
 - シ→しいたけ
 - イ→いも

これも覚えておきたいところ。最後に、全員で運動をしました。



ゲーパー体操

認知症サポーター養成講座

第3回は、2月7日(土)に30名が参加し、松本市西部地区包括センターの方を講師に迎えて行われました。

講義の前半は認知症を引き起こす主な病気や、診断と予防について学びました。

後半は認知症の人と接するときの心がまえ、さらに支援や対応についてのお話でした。認知症の人と関わる上での心得として、三つの「ない」(①驚かせない②急がせない③自尊心を傷つけない)が大切とのことでした。

向き合うときは威圧的にならないよう、正面から目の高さと同じにして話しかけるなどさりげない、自然な手助けが一番の支援になるのだと今回の講座で気付かされました。

最後には、全員へサポーターの目印であるオレンジリングが配られました。認知症サポーターとは、正しい知識を持ち、認知症の人や家族に対して、他人ごとと思わず、温かく見守る応援者のことなのです。



オレンジリング

脳活性化トレーニングをやってみよう！

第4回は2月21日(土)に20名程が参加し、松本市健康づくり課、高齢福祉課職員の方々に講師に迎えて行われました。

予防には頭をつかい、脳を刺激することが良いとされ、その手法としては手指体操、歌や文字を使用した考えるゲームなどの脳トレが有効とのことでした。実際に数種類の脳トレを体験しました。スムーズに行えず、なぜ出来ないかを考えている時に血流が良くなる(脳を刺激)らしく、出来るようになったら違う脳トレに挑戦して下さいとのことでした。

講座の最後には、音楽に合わせてツイスターゲームに似た動きの運動などが行われました。有酸素運動も予防に効果があるとのことでした。



リズムに合わせて左！右！

北風南風

亡くなった父の物を整理していたら一冊のノートが出てきた。入院中のあれこれ書かれてある。中に「おむつ頼末記」とタイトルのあるページを見つけた▼父は十数回の入院を繰り返しながら闘病生活をしてきたが、その何回目かの時だ。呼吸不全で意識をなくし救急車で病院に運ばれた▼ベッドで目覚めるとなにか変だ。やがておむつが当ててあることに気付く。初めてのことでなんととも言えない気分。そのうち小用をたしたくなり看護師さんに声をかけた。その若い看護師さんはニッコリ笑って「大丈夫ですよ」と言うのと去ってしまった。何が大丈夫なのか、父の頭は混乱し、そして、おむつがしてあるから大丈夫なのだと思いつく。いや、まさかそんなと、もう一度呼んでもニッコリして言う言葉は一緒。さっさと行ってしまおう▼それから父の奮闘が始まる。なんとしてもできない。横を向いたり力を入れたり。が、確かに八十数年前に出来たことが出来ない▼「やつのこと果たせた時は万歳と叫びたかった」と書かれている。懐かしい父の丸い文字が笑っていた。(S・K)

今井の父ちゃん あつまれ!

2月21日(土) 10名の元氣な父ちゃんたちがヘルシーなおつまみでおいしく飲もうと集まり、食改さんの親切な指導のもと、小松菜シユーマイ、焼きホタテと長芋のサラダ、かきたま汁を作りました。



父ちゃんたち 手際よく

「その3品をつまみに、それぞれお気に入りのお酒を酌み交わしながら、ノ・ミ・ニ・ケ・シ・ョンを深めました。」
「普段より薄味だが、これが健康のためにいいのだ」
「単身赴任の経験があったので料理は作った」
「朝食はよく作るよ」
「今日の3品レシピが増えちゃうらしい」
「継続は力なり」
「次回はいつもお世話になっている食改さんをもてなそう」など様々な意見が出た賑やかな会となりました。

住民が自ら考え、 ともに力を合わせ、 住みやすい町づくり



2月24日(火)、今井公民館・今井福祉協議会町会活動部会が共催で、『今井地区「地域づくり講座」が約30名を集めて開催されました。

第一部は、市民活動サポートセンター主任、内山健一氏より「地域づくり関連補助金の紹介」がありました。「長野県地域発元気づくり支援金」は、目的と予算を作れば、比較的採択されやすい補助金です。今井地区でも過去に、『健康づくり推進事業』(ウォーキング講座等)や『子ども育成会事業』(三九郎型基地作り等)で採択されました。

第二部は、松本市民向けの「防災と福祉のまちづくり講座」講師も務められた、住民自治研究所の宮尾孝三郎氏より「考動し協働する住民主体のまちづくり」と題して、講演がありました。阪神淡路大震災でのご自身の体験や、その後の地域での防犯・防災活動の経験をもとに実例を交えて説明があり、『地域づくりは居場所づくり』、自宅や職場とは隔離された心地のよい第3の居場所を作るのが大事と、まとめられました。



地域発元気づくり支援金事業

平和の尊さを 学ぶ

2月28日(土)は今井公民館・今井地区人権啓発推進協議会の共催による『満

新規就農を目指して、埼玉県から今井に引っ越して丸三年になります。
今井に来るまでは、完全なペーパードライバーでした。その運転技術は、私の車に同乗した父親に運転を禁止されたほです。
加えて、地図が読めない方

つがやま
No.256
「今井を走る」
関 美奈子
(北耕地)

進協議会の共催による『満

蒙開拓平和記念館』の見学及び「語り部」のお話を聞く会がありました。参加者23名、天気もよく一路阿智村へ。午前は長岳寺に立ち寄りしました。前任職は、中国残留孤児のために生涯を捧げられた山本慈昭翁です。そこからわずか隔てて、満蒙開拓平和記念館があります。

「20町歩の地主になれる」と、夢を抱いて渡った新天地、しかし昭和20年8月9日、ソ連侵攻で満州は戦場と化し、開拓団の人達は広野を逃げ惑う。終戦後も祖国に帰ることができず収容所では飢えと寒さで大勢が亡くなりました」と語り部の熊谷秋穂さん(85)。「平和の尊さ、そして命の大切さを今も強く思っ



そんな自他共に認める「怪しい運転」の私にとって、今井の道はとんでもなく恐ろしい物でした。

常にすれ違いポイントを意識せずには通れない住宅地の細い道。畑の中の道は、どこも同じように見え、農作業以

いる」と…。語り部の一言一言がずしりと心に響きます。今回ご夫婦で参加された川上千昭さんは「あんな戦争は二度と繰り返してはいけない、今回のような学習会は大変勉強になった。」との感想を述べていました。平和な国であり続けますように。



平和記念館でガイドによる案内

前に、まず畑に無事につくことが大変だったりもしました。それでも、毎日の保育園の送り迎えをしているうちに、少しは鍛えられて、一応、どこへでも行ける様になりました。これからも今井の道に慣れ親しんで、運転技術を上げていきたいと思えます。それでもまだ、すれ違いで慌てている怪しいドライバーを見かけたら、温かい目で見守っていただけると嬉しいですよ。