

シャンシャンシャキッと

白までくまの散歩

第八号

保健師さんの健康講座 『認知症を予防していつまでも元気に！』



日本のような長寿社会では、認知症は誰がなってもおかしくない身近な病気です。

歳を取れば誰でも「もの忘れ」などをするようになりますが、認知症は通常の老化ではなく「脳の病気」で、進行すると日常生活に支障が出るようになります。

現時点では、認知症を確実に予防する方法はありませんが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病と認知症の関連性を示す研究は多くあります。そのため、日々の生活習慣を改善することは、健康のためだけでなく認知症の予防にもなると考えられます。特に、定期的な運動は認知症の予防に効果的です。ウォーキングは体への負担が少なく、心肺機能の向上にも役立つため、1日10分程度から無理のない範囲で生活の中に取り入れてみましょう。料理、洗濯、掃除といった毎日

の家事にも、運動効果が期待できますよ。

また、人との交流も認知症の予防に効果的です。約13,000人の高齢者を9年間調査した研究によると、人や社会との関わりが多様な人は、交流がほとんどない人と比べて最大46%も認知症になるリスクが低かったそうです。

みなさんが住んでいる地域にも、高齢者サロンやチェアエクササイズなどの集まりがあります。

このような運動や交流の場に積極的に出向いて認知症を予防し、いつまでも自分らしい充実した生活を送り続けましょう！



ウォーキングのすすめ

ポカポカ陽気の春を感じて お友達を誘って歩いてみませんか？

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。

おすすめの運動のひとつがウォーキングです。体への負担が少なく、心肺機能の向上にも役立つため、10分間でもいいのでこまめに歩きましょう。仲間と楽しみながら行くと習慣化しやすくなります。

テレビを見ながらの足踏みも効果があります。積極的に体を動かしてみましょう。

ウォーキングをするときの体のポイントをいくつかご紹介します。意識しながら歩いてみてください。

○安全に歩くために、翌日に疲れを残さないために、運動前後には軽くストレッチをしましょう。

○大切なのは、自分のペースで無理せず続けることです♪



視線は前に

背筋を伸ばして

肘は軽く曲げて後ろに引く

踵から地面を踏み、つま先で蹴り出す

足の指をしっかりと使って地面を捉える

金山ポッチャクラブ



「高齢者サロンに興味はあるけど、わからないから行けない」「どこでどんなことをやっているの?」「どんな様子か知りたい」という声にお応えして、高齢者サロンを紹介するコーナー。今回は金山町で開催している高齢者サロン「金山ポッチャクラブ」取材してきました。みんなでわいわいとポッチャを楽しむ様子を紹介します。

金山ポッチャクラブ
毎週木曜日 10:30~
金山多目的集会所



10時からチェアエクササイズを行い、その後、10時30分からポッチャサロンが始まります。今回は20名の方が参加し、トーナメント方式でポッチャ大会をしました。

金山ポッチャクラブ代表の城さん(70歳)にお話を伺いました。



Q.このサロンを始めたきっかけは何ですか?

A.くろしお学園に見学に行ったときに、みんながポッチャをやっているのを見て、興味を持ったんや。先生に話を聞いて、ボールを触らせてもらって、「これはみんなでやるのにちょうどいい!」と思って、ポッチャクラブをやり始めた。

Q.このサロンはいつからやっていますか?

A.2023年の11月から。



Q.参加者の年齢は?

A.大体80歳~90歳ぐらい。最高齢は96歳の人がおるね。

Q.ここまでの交通手段は?

A.車とかシニアカーとか。送迎はしてなくて、みんな自力で来てもらってるんよ。

ゲームの最中でも自分でできる人は全部自分でやってもらってる。なんでも手伝っていたら、余計にできなくなってしまうから、ボール拾いも「自分のボール取りに来てー」と声をかけて拾いに来てもらうようにしている。必要以上の手伝いはしないね。



Q.悩みはありますか?

A.若い人がいないのが悩みやね。70代の人たちに参加してほしい。

Q.伝えたいことはありますか?

A.若い人に参加してほしい。あと男の人の参加者が増えてほしいね。

参加者の方にこのポッチャサロンの良いところを伺ったところ、「家に一人でおるより、ここに来てみんなでしゃべった方が楽しい。私は一昨年に旦那を亡くしたけど、ここでみんなと喋ってたら寂しくない」と話してくれました。

また、ポッチャについては「周りの人がやいやい言ってるのが面白い。ポッチャは上手でも下手でも盛り上がるし、ボールが軽いから肩が痛い人も楽しめるのがいいね。」と話してくれました。

終了後、優勝チームには賞品が贈られ、他のチームには参加賞が配られました。



取材が終わり、会場の外に出ると談笑している参加者の方にお会いしました。お話を聞くと「終わった後もすぐに帰らず、ベンチに座ってお喋りする人らもおる。みんなでお喋りするのが楽しくて参加してるんよ」とのこと。たくさん喋ってたくさん笑うことが元気の秘訣のようです。笑い声と喋り声の絶えないにぎやかなサロンでした。



金山ポッチャクラブの皆さん、取材を快く引き受けてくださり、ありがとうございました。

取材者を温かく迎え入れてくださり、飛び入りでゲームにも参加させていただきました。とっても楽しかったです。

高齢者サロンとは?

高齢者サロンは、住み慣れた地域でいきいきと暮らすための地域の通い・集いの場で、地域住民が主体となって運営・参加を行い、高齢者であればだれでも参加できる地域交流の場となっています。

市内にも様々な活動をしている高齢者サロンがたくさんあります。興味のある方はぜひ一度参加してみてください。高齢者サロンについて知りたい方、どこに申し込めばいいのかわからない方はお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

熊野市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:0597-89-5000