

輪ちゃん(生活支援コーディネーター)とは
地域主体の助け合い・支え合い活動が出来るような「地域づくり」の輪をつなぐために活動しています。

👂 認知症多職種協働研修会を開催しました。

今年も認知症多職種協働研修会を開催し、沢山の専門職の皆さんに参加していただきました。今回は、佐賀県認知症介護指導者の副島貴志先生を講師に迎え、「**BPSDはその人からのメッセージ**」と題し、講演とグループ演習を行っていただきました。認知症になっても、安心して暮らせる大町町であるよう、専門職の理解も深めていきたいと思ひます。



(BPSDって何だろう?)

BPSDとは、認知症(脳機能の低下)によって起こる**心理症状**や**行動症状**のことです。BPSDは認知症により分からないことや失敗が増えて、不安になることから起こります。



重要! 認知症になっても、周囲の人が優しい気持ちで穏やかに対応してくれたら、不安な気持ちが和らいで、穏やかに過ごすことができます。



👂 お口の健康で認知症予防に励みましょう。



お口の健康状態が認知症に影響するって本当ですか？

本当なんです。お口の健康状態によっては、認知症の発症を早めたり、病気の進行が早まったりすることが分かってきたんですよ！



口腔講話やっています。詳しくはお尋ねください。



認知症を予防するには、食事、運動、睡眠の基本習慣を整えることが大切になります。特に最近言われているのは、お口の健康を保つことの重要性です。皆さん定期的に歯医者さんにかかっていますか？ お口の健康に自信が無い方は、まずは歯医者さんにかかりましょう。

(これを知れば、あなたも今すぐ歯を磨きたくなる)

- ★ 歯が少なく、義歯(入れ歯)を未使用だと認知症リスクは1.9倍に!
- ★ 歯周病が認知症の原因に! …アメリカの製薬会社の調査結果で、アルツハイマー病患者の96%の人の脳から歯周病菌が発見されたそうです。そして、歯周病菌が出す毒素が、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβタンパクを増やすことも分かってきました。歯周病の予防・治療が頭の健康にも重要です!



盛況です。シルバーeスポーツ教室

佐賀県内初の高齢者向けeスポーツ教室を始めてちょうど3年が過ぎました。現在、通算10回目の教室を開催中で、今回からは対戦成績に基づいた番付(上位6人まで)を出すようにしたところ、これまで以上にどんどん上達されている様子に驚いています。

毎週金曜日(14:00~16:00 美郷にて開催)は、体験利用もできます。皆さん、一度、遊びに来ませんか?

参加者の最高齢は88歳!
何歳からでも楽しめます。



アクティブガイド2023(高齢者版)を紹介します。

皆さん、冬の寒い間、運動は行えていましたか? 輪ちゃんの休日は暖かい部屋でゴロゴロする時間が増え、間食が増え、おまけに体重も増えてしまいました…。

厚生労働省が作成しているアクティブガイドが分かりやすいチラシになりました。厚生労働省のホームページから無料でダウンロードが可能です。皆さんも日頃の生活にプラス10分の運動から始めてみましょう。

ポイント

4つの運動ポイント

高齢者版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

プラス・テン

+10から始めて、
1日40分以上を目指そう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。



歩こう!動こう! ① 毎日40分の身体活動

高齢者では1日40分の身体活動(目安は1日6,000歩)が推奨されます。

いろいろな運動を楽しもう! ② 週3日以上が多要素な運動

バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる運動です。

筋力を高めよう! ③ 週2~3日の筋トレ

運動施設での筋力トレーニングや自宅での自重トレーニング、日常での庭仕事や、重い物の運搬、階段を上るなども効果的です。

座りっぱなしを避けよう! ④ 座位行動を減らす。

長時間座りっぱなしにならないよう注意し、調理や掃除などの身体を動かす時間を増やしましょう。

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222159.pdf>

〈編集後記〉

今、我が家の長男は自動車学校へ通っています。私がMT車ばかり乗っていたこともあって、長男もMT車を選びました。これまで、車の後部が彼の指定席で黙って乗っていることが多かったですが、今は助手席に座って運転のことを色々と尋ねてきます。坂道発進が難しいとか、運転で気を付けるポイントとか。ドライブが好きで、幼い長男と二人、男旅とってはあちこち出かけたものですが、長男が免許証を取ったら、最初の助手席に乗りたと思っています。成人を迎えた彼の運転で、また男旅をできる日を心待ちにしています。(溝口)

発行/大町町地域包括支援センター(福祉課内) 住所/大町町大字大町5000番地(美郷内)

電話/(0952) 82-3187 FAX/(0952) 82-3060

写真…向かって左より

輪ちゃん(生活支援コーディネーター) 桑原・溝口・中島

