

フレイルを予防しよう

その5. みんなでフレイル予防に取り組もう!

福山市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らすことができるよう、フレイル予防に取り組んでいます。

【フレイル予防講座を受けませんか?】

フレイル予防に役に立つ5講座を用意。講座は全て90分で、1団体につき、年に1回受講できます。あなたの地域でも皆で受けてみませんか?

講座番号	講座名	内容
39	「楽しい脳トレ・体操」	介護予防のための楽しい脳トレ・体操を行います。
40	「ロコモ予防体操」	ロコモティブシンドローム予防の体操を行います。
41	「元気印の食生活」	シニア世代を元気に過ごすための食生活のポイントについて、わかりやすく話します。
42	「歯とお口の健康」	歯とお口の健康についてのお話や、お口の体操を行います。
43	「認知症予防」	認知症予防について、わかりやすくお話しします。

※出前講座を希望する団体は、福山市まちづくり出前講座受講申込書で、出前講座実施希望日のおおむね2か月前までに、健康推進課に申し込んでください。

【福山市フレイルサポーターになりませんか?】

フレイル予防の取り組みに協力する「福山市フレイルサポーター」を募集しています。

フレイルサポーターとは高齢者がフレイル予防に取り組めるよう応援する市民ボランティア。月2回程度、市内で開催するフレイルチェック会を運営し、その結果に応じてフレイル予防に継続して取り組めるよう伝え励まします。活動開始前に、養成講座でフレイル予防やチェックの実施方法などを学びます。

フレイル予防の取り組みに熱意と関心があり、平日に実施する養成講座やチェック会に参加できる福山市民が対象で、定員は20人程度。

※フレイルサポーターに応募するには所定の申込書を提出する必要があります。

詳しくは健康推進課(☎084・928・3421)へ。



連載 第二四回

自分らしく暮らす 認知症と私

辰川会グループ
社会福祉法人さんよう理事長

辰川 和美さん

京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

元気で最期まで自分らしく暮らしたいという願いは、誰にも共通のものだと思います。しかし、生まれた時からさまざまな機能を獲得し、上向きだった成長曲線(発達曲線)は年数を経るに従い平板になり、徐々に下降します。

◆ナイスエイジングとは?

加齢による心身の変化を可能な限り食い止める「アンチエイジング」が一時期話題になりましたが、年齢に逆らうことはある程度可能でも、それに固執するとかえってストレスになります。最近ではアンチエイジングではなく、ナイスエイジングによりよく老いる事が大切と言われます。歳をとることを楽しみながら凛として生きる・粹に老いることを目指したいものです。

そのためにはバランスの良い食



さながら行い、私たちの命や行動を支えています。

また脳細胞には補完作用と言って、ある細胞が死滅してもほかの細胞が補う機能があることも知られています。野球選手がブルペンで出番を意識してウォーミングアップしているように、常に脳細胞を活性化しておくことが大事です。

その一つの方法として前回ご紹介した一度に二つ以上の課題を実行する方法がオススメです。例えば、歩きながら簡単な計算をするなど、注意を分散しながら行動することは認

◆旅行や観劇を活用して

知機能を程よく刺激します。美しいものを見たり、聴いたりして感動することも大事で、新しいことと興味を持ちワクワクする経験も重要です。例えば、旅行なら他人任せの観光ツアーではなく、自分でプランを立てましょう。名所旧跡についても事前に調べ、効率の良いルートや予算の検討をして好みの宿泊先を予約します。旅のしおりを作るのも良いでしょう。旅行後は、撮影した写真を選んで記録ブックに残して、

同行の人に贈るなど、工夫次第で脳を活性化することができます。映画やお芝居も情報をチェックして、観に行きましょう。感想を書きためて、テーマごとに整理し、パンフレットを編集しても面白いでしょう。今はコロナ禍。旅行や映画・芝居観賞は思うようにはできませんが、平穏な毎日が戻ったらすぐ実行できるように、今から検討しておきましょう。この際、SNSなどの新しい文化になじむチャンスかも知れません。どんな時もストレスを上手に回避し、前向きに生きることが望まれます。

新型コロナウイルス感染症予防に取り組みましょう

相談窓口にご相談する目安(該当しない場合の相談も可)

- ・呼吸困難、倦怠感、高熱など強い症状のいずれかがある人
- ・高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患など基礎疾患がある人、透析中の人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用中の人で、比較的軽い風邪症状がある人
- ・発熱や咳など軽い風邪症状が4日以上続く場合(強い症状、解熱剤を連続使用中の人はすぐ相談を)

相談窓口
・福山市在住の人
☎084-928-1350(同市各保健所)
・広島・呉・福山市以外の広島県内在住の人
☎082-513-2567(同県各保健所)

金相場高騰中! 処分するなら今



キズや汚れがあっても大丈夫。高額で売るなら今がチャンスです!

買取まねきねこや 福山西店 福山市高西町3-2-31
☎084-934-3919 [営]10:00~19:00 [休]水曜