

健康里から づくりの

あなたも 「認知症サポーター」に なりませんか？

○「認知症」は誰にでも起こりうる脳の病気です。

東庄町は、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

○「認知症サポーター」は特別なことをする人ではありません。

認知症を正しく理解し、あたたかく見守り支えることが認知症の方や家族の支えになります。

○この機会に認知症について学んでみませんか？

仲間同士の勉強会や地域の集い、職場での研修、学校の授業など、受講される方に合わせた内容で行いますので、お気軽にお問い合わせください。

時間 60分～90分程度

内容 認知症の基礎知識、接し方など

講師 キャラバン・メイト
(研修受講者)、地域包括
支援センター職員

費用 無料

※申し込みは2人以上のグループ・団体でお願いいたします。

申請・問い合わせ
保健福祉総合センター内
地域包括支援センター
☎80-3155

4月より東庄病院に赴任した、医師の柴田と申します。私はスポーツが大好きですので、今日は運動と健康のお話をします。

日常的に運動をしていると体にとって良いことがたくさんあります。たとえば、メタボリックシンドロームや高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満になりにくくなります。このような病気を保持していると、脳卒中や心筋梗塞などの障害を残す重



運動と健康



国保東庄病院
柴田 和香 医師

大きな病気を起こしやすくなります。高齢者は体を動かすことで、生活機能の低下や認知症を予防できます。そして、病気の予防だけではなく、運動は気分転換やストレス解消になりますので、心も元気になります。

厚生労働省より、具体的にどのぐらい運動したら良いのか、という指針が出ています。65歳以上の場合、横になったままや座ったままにならないければどんな動

きでも良いので、身体活動を毎日40分行うことが勧められています。洗濯、炊事、買い物、お散歩、ストレッチ、座った状態でのラジオ体操でも結構です。

64歳以下の成人の場合、日常生活で体を動かす場合は歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動(階段の上り下り、自転車、掃除、子どもと活発に遊ぶことや農作業)を毎日60分、スポーツで体を動かす場合は、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分が推奨されています。

さらに、全年齢において、スポーツをする習慣(30分以上・週2日以上)を持つようにしましょう、という目標も掲げられています。

も、健康増進になります。皆さんもぜひ、自分の生活を見直し、良い運動習慣を身に付けましょう。スポーツをする前には必ず準備運動をすることを忘れないでください。また、夏場などの気温の高いときは、脱水症状や熱中症を起こさないよう、無理をせず、十分な水分をとるように心掛けてください。

最後になりますが、持病や健康上の問題を抱えている方、運動中に何らかの不快感な症状が生じた方は、お気軽にご相談ください。

東庄病院 ☎1177



内科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177