1人で悩まないで

保健師　裕・小林

生活をしている中で、何となく違和感を覚えても、相談や病院受診するまで平均で1年2カ月の空白の期間があるといわれています。認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。自分らしく生きている人はたくさんいます。

「あれ？おかしいな」と感じた時が、認知症相談のタイミングです。受診することをためらう場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

または、認知症当事者の会「みかんの会」に来てください。きっと前を向けるヒントが詰まっていると思います。

みかんの会

認知症の人や認知症予備群、介護している人、関心がある人など誰でも参加できます。仲間との出会いや話合いにより、元気をもらえます。ぜひ参加してみてください。

●日程　毎月第1木曜日

●時間　午後1時30分～3時30分

●場所　保健福祉センター

●問い合わせ　地域包括支援センター　☎32－1957

「みかんの会」の皆さんの声

一足お先に認知症になった私たちから

５年前、脳神経外科で軽度認知障害と診断されました。服薬は希望せず、運動・食事療法、積極的に人と交流する、日記やノートに記録するなど、自分なりに工夫しながら生活しています。その結果、当時と比べてもそれほど認知症は進んでいないと思います。認知症は、不便だけど不幸ではありません。できないことは割り切り、できることを大事にしています。同じ悩みを持つ仲間とつながり、家族に支えられ、今日まで過ごしています。

（70歳代　男性）

失敗しても、忘れても、気にせんでええ。みんな同じ。

（80歳代　男性）

仲間と一緒に笑い合い、楽しい時間を過ごすこと。みかんの会へ来ると元気が出る。

（80歳代　女性）

日課を続けること。自分で努力し、できることを継続することが励みになっている。

（70歳代　男性）

橋本おうちトレーニング（はしトレ）配信中

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で外出機会が減っている中、体力や気力の低下を防ぐため、市では自宅でできる体操「橋本おうちトレーニング（はしトレ）」を作成しました。

このトレーニングは保健福祉センターのいきいきルーム専属理学療法士が作成したもので、市ホームページに動画を掲載しています。動画は全部で12種類あり、「初級編」と「上級編」に分かれていますので、体力に合わせて実施できるようになっています。

自宅で頑張っています

（三石台　中上真知子さん）

自宅でいる時間が長くなり、友人から「はしトレ」を教えてもらって始めました。これまで運動はほとんどしていなかったので、「コロナ自粛」が運動するいいきっかけになりました。

「はしトレ」は普段使わない部分をトレーニングします。始めは筋肉痛になりましたが、今では楽しみながらやることができています。２カ月ほど続けていると体重が減り、お通じも良くなりました。「はしトレ」のおかげで健康になったので、これからも続けていきたいと思います。

運動はまず「やってみる」ことが大切です

運動は年齢に関係なく、「やってみる」ことが大切です。「筋力が低下してしまった」「最近、体重が増えてしまった」と思われる人はぜひやってみてください。

今後は「はしトレ」を介護予防事業で活用していきます。

●問い合わせ　いきいき健康課　高齢福祉係　☎33－3705

▲はしトレ動画はこちらから

100歳おめでとうございます

西山キミヱさん（御幸辻）大正9年2月生まれ
中谷タケノさん（高野口町名古曽）大正9年2月生まれ
岡村ナヲヱさん（高野口町名古曽）大正9年3月生まれ
塩田文子さん（高野口町小田）大正9年3月生まれ
濱田武子さん（高野口町名古曽）大正9年4月生まれ
山本繁男さん（隅田町霜草）大正9年4月生まれ
松嶋満代さん（隅田町河瀬）大正9年4月生まれ
池下喜一郎さん（高野口町名倉）大正9年4月生まれ
西川トミヱさん（隅田町河瀬）大正9年5月生まれ
大城寛一さん（東家）大正9年5月生まれ
東門枝さん（隅田町下兵庫）大正9年6月生まれ