

大崎上島町 社協だより

No.149

2015(平成27)年9月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江5-9
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会 (TEL 0846-62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



🍎🐻 「高齢者総合教室」で“からだづくり”。🍇🐱

今年も老人クラブでは「高齢者総合教室」を開催し、健康で明るく元気に生活を送るために「からだづくり」= 筋力の維持（運動）と、食べること（料理）の大切さを学びました。

講師の指導を受けながら意欲的に取り組み、また会員同士の親睦も図ることができました。



老人クラブ連合会だより



8月4日(火)木江保健福祉センター、8月6日(木)東野保健福祉センターで平本幸三氏を講師に「運動教室」を行いました。

昔の懐かしい音楽に合わせたタオル体操や、頭と体を使った運動など、楽しみながら**心と体**のリフレッシュに励みました。



9月3日(木)木江保健福祉センターで食生活推進員さんを講師に「料理教室」を行いました。

年とともに、食べる量が少なくなり栄養バランスも偏りがちになると自分でも気づかぬうちに**低栄養状態**になることもあります。低栄養になると免疫力が低下して病気や転倒により骨折をしやすくなります。健康寿命を延ばすための食事づくりに挑戦しました。



本日のメニュー

- ・パンバンジー
- ・にらともやしのナムル
- ・中華スープ

・・老人クラブからのお知らせ・・

10月22日 グラウンドゴルフ大会
詳しくは単老の会長まで・・

・・身障協からのお知らせ・・

10月29日 日帰り研修旅行
11月27日 身体障害者福祉講演会

認知症になる可能性はどのくらい？

今回は、認知症についてのお話です。

認知症になりたくないとお考えの方も多いと思いますが、皆さんはいかがですか？

平成 27 年度広島県認知症疾患医療センター合同セミナーが 9 月 4 日に行われました。その中で、講師の群馬大学大学院保健学研究科リハビリテーション学講座 山口晴保教授によると、現在の日本では、認知症は高齢者の 15% で、450 万人の認知症高齢者がいると推定されているそうです。また、認知症は年齢が高くなればなるほどなりやすくなるそうです。年齢別の有病率は、表 1 のとおりです。

認知症のうち最も多いのがアルツハイマー病です。アルツハイマー病の発症する 20~30 年前に脳の変化(老化性病変)が始まっていて長い時間をかけて発症するとされています。

寿命が 5 年延びると有病率が倍になるので、「長寿と認知症はセット」とも山口先生は言われていました。活動的で元気であるためには運動が欠かせません。運動をすると、軽度の認知障害は改善するという報告があります。また運動すると寿命も延びます。寿命が延びると認知症の有病率が高くなる……。これは、他人ごとでは済まされないですね。誰がいつなるかわからない認知症。認知症になっても安心して住める町づくりがますます大切になってくるようです。

【表 1：年齢別認知症有病率】

年齢	認知症有病率	年齢	認知症有病率
65 歳～	2.9	80 歳～	21.8
70 歳～	4.1	85 歳～	41.4
75 歳～	13.6	90 歳～	61.0
		95 歳～	79.5

《相談窓口・問い合わせ》



大崎上島町地域包括支援センター（担当：藤原 小松 田原）

大崎上島町木江 5-9（木江保健福祉センター内） ☎ 67-0022

ご寄付 ありがとうございます

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【平成27年8月11日～平成27年9月10日お申し出分】

【香典返し】

- ・中野 半田 康博 様 (故父 富士盛様)
- ・東野 八崎 敦男 様 (故子 亜美 様)

【生前のお礼】

- ・沖浦 金島 百合子様 (故夫 守 様)
- ・木江 藤原 龍秀 様 (故父 勢至 様)
- ・木江 越智 功 様 (故妻 高世 様)

【一般寄付】

- ・竹原市 西村 雅文 様
- ・木江 山下 ヤエ子様 (福祉用具借用のお礼)



おしらせ

平成27年度 大崎上島町 ふくしのまちづくりのつとめ ～開催のお知らせ～

- 日時** 平成27年11月7日(土)
午後1時30分～3時30分
- 場所** 大崎上島文化センター
ホール「神峰」
- 内容** 「地域の絆で安全・安心をつくる」
式典、講演他

“家族会”は知恵の宝庫 介護者家族会 ～10月定例会のご案内～

- 日時** 平成27年10月9日(金)
午前10時～11時30分
- 場所** 大崎老人福祉センター
1階「すまいる一む」
- 内容** 「身近な防犯」講師 竹原警察署
大崎上島分庁舎
- 対象者** 在宅で介護をされている方

認知症の人と家族の会 ～10月定例会のご案内～

- 日時** 平成27年10月23日(金)
午前9時30分～11時30分
- 場所** 大崎上島開発総合センター
研修室1
- 内容** 「段取り等が出来なくなる障害
について」
- 対象者** 認知症状がある方、在宅で介護
をされている方

ふくし相談会 & 暮らしの相談会



- 日時** 平成27年10月6日(火)
午後1時30分～2時30分(受付)
- 場所** 西野公民館
- 内容** 介護保険の利用・内容や生活費
など福祉に関係する相談
- 対象者** 大崎上島町にお住いの方