

らく しょう 幸 齢者になろう!

認知症ってな～に??

2021年12月時点で全国の高齢化率は29.1%、大槌町の高齢化率は38.8%となっています。2025年には高齢化率がさらに高くなり、65歳以上の5人に1人は認知症になると言われています。では認知症とはどのような病気なのでしょう?

認知症は脳の病気です!

認知症は脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。最も多い認知症の種類はアルツハイマー型認知症です。これは脳神経が変形して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。

こんな事ありませんか?

- 今日が何月何日なのか思い出せないことがある。
- 家族や周囲の人に、物忘れが良くあると言われる
- 物の名前や、人の名前が思い出せない事が良くある。
- イライラしたり、気分がすぐれない事がある。
- はっきりしている時とボーっとしている時がある。

(釜石医師会認知症対策部会作成一部抜粋)

✓が付いて不安な方は、主治医や地域包括支援センターへ相談してみましょう。

今日からできる認知症予防

～運動面～

- 運動をして体を動かすことにより、認知機能が低下する事や認知症の発症を抑える効果があります。
- ①週2, 3回以上、30分以上の運動をしましょう。(歩くことや大槌ぴんころ体操、大槌町運動プログラムがおすすめ!)
 - ②コグニサイズ(運動に他のトレーニングを組み合わせたもの)
例) ウォーキング+しりとり、足踏み+足し算等

～社会面～

頭を使ったり、体を動かしたりすることが認知症の予防につながります。お茶っこの会やサロンに参加するなど人との交流、近所の方とお茶を飲んで会話をしたりカラオケなど認知症の予防につながります。

～栄養面～

青魚に含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPA等)は血栓を予防して脳内の動脈硬化を防ぐため肉より魚を食べましょう。緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンD、βカロテンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎます。野菜や果物を積極的に摂る事を心掛けましょう。

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

サロンおでんせ

誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

【日時】8月4日、8月18日、8月25日(毎週木曜日) 10:00～11:30(出入り自由、申込不要)

【会場】おしゃっち 多目的ホール

【内容】ぴんころ体操やレク、制作活動など 【費用】100円(制作費、茶菓代など)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止する場合があります。施設掲示などでお知らせします。

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すくすく広場

健診・相談

8月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため対策を講じながら、面談でお客様の成長確認をします。対象者には個別に通知します。

■場所 保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳、体調確認シート、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
8月9日(火)	4歳6か月児相談	平成30年1月生まれ 平成30年2月生まれ
8月19日(金)	1歳6か月児健康診査	令和3年1月生まれ 令和3年2月生まれ
8月29日(月)	午前	4か月児相談
	午後	7か月児相談
		令和4年4月生まれ 令和4年1月生まれ

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すこやか育児相談

お子さんの成長で気になっている事(離乳が進まない、体重が増えない・増え過ぎている、落ち着きがないなど)について、個別相談(予約制)を実施します。

※予約状況により、日程を調整する場合があります。

■日時 8月22日(月)

①9:00～ ②10:00～ ③11:00～
午後の対象者には個別に通知します。

■予約締切 8月19日(金)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問を一緒に解決。

出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について助産師さんに相談できる機会です。

■日時 ※予約制(定員になり次第締め切り)

8月25日(木) 午前 10:00～12:00(※10組)
午後①14:00～14:45(※1組)
午後②15:00～15:45(※1組)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 大槌町に住んでいる以下の人

- ①現在、妊娠中の人
- ②概ね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族

■内容【午前の部】・ママ同士の交流

・お子さんの体重測定、母乳についての相談

【午後の部】・個別の相談

■予約 電話およびメール 8月24日(水) 16:00まで

健康福祉課 NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135

メール: info@manmaru.org

子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のための様々な子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

■事業所 ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」

・つつみ子育て支援センター「てくてく」

・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」

・認定こども園 みどり幼稚園

■内容 ・園庭の開放 ・親子参加型企画

・パパ、ママのための企画 など



すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



ふじわら りこ 凛心ちゃん

令和3年6月27日生
3人姉弟末っ子ちゃん(^^)
マイペースに成長中!
(家族代表者名: 藤原真太郎)



いわま まさと 優斗くん

令和3年6月25日生
わんぱくまちゃん♥
すくすくと育ててね♥
(家族代表者名: 岩間英明)