

## 認知症のご本人の交流会・認知症の人を介護する家族交流会

### ● 認知症のご本人の交流会

#### 「本人ミーティング 歌や音楽を楽しもう！」

認知症と診断を受けて不安がある人、これからが心配な人、同じ立場の人だからこそ話せること、お互いに力になれることがあるかもしれません。いっしょに歌や音楽を楽しみ、おしゃべりしましょう。

**時** 6月14日(土) 午前10時～正午

**所** 総合福祉センター(福祉の里八ツ田内)  
3階 さくら・うめ

**¥** 100円 **申** 不要

**問** 知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855)

### ● 認知症の人を介護する家族交流会

家族交流会は介護を担っている人の「つなぐの場」です。誰かに相談したいこと、聞いてほしいことが、ご家族同士で気軽に話せる場所です。

**時** 6月14日(土) 午前10時～正午

**所** 総合福祉センター(福祉の里八ツ田内)  
3階 もも

**¥** 100円 **申** 不要

**問** 知立市東部地域包括支援センター  
(☎82-8855)

## ひまわりカフェ 6月開催分

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。開催時間内は出入り自由です。専門職が常駐していますので介護相談もできます。知立市委託事業として開催しています。

### ● NPO法人 和(なごみ)

(谷田町南屋下88番地2)

**時** 6月13日(金) 午後1時30分～3時

**内** 小物作り、笑いヨガ、カフェタイム、個別相談

**¥** 無料

※飲み物代、小物作り体験代 各100円(希望者)

**申** 不要 **問** NPO法人和(☎83-6720)

### ● グループホームながしのの里

(長篠町新田東11番地10)

**時** 6月24日(火) 午前10時～11時30分

**内** みんなで歌おうカラオケ大会、個別相談

**¥** 無料 **申** 不要

**問** グループホームながしのの里(☎84-5010)

○ひまわりカフェ全般についての問合せ 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



## まちかどコラム



このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！

### 6月のテーマ×肩こり

肩こりは多くの方が悩んでいる症状の一つで、原因も対策もさまざまです。

#### ○ 主な原因

- ①不良姿勢 デスクワークやスマホの長時間使用で、猫背や前かがみの姿勢になると、首の後ろ側の筋肉が緊張し、血行不良を起こしやすくなります。
- ②運動不足 肩や背中筋の筋肉が運動不足で弱っていると、ちょっとした姿勢の変化でも、負担がかかりやすくなります。
- ③ストレス 精神的ストレスによって、交感神経優位となり、筋肉がこわばりやすくなります。
- ④眼精疲労 集中して、目を酷使することで、後頭部の筋肉がこわばりやすくなり、肩こりにつながります。

#### ○ 日常生活での対策

長時間同じ姿勢でいることを避け、30分に1回は姿勢を変え、肩や首回りを動かしましょう。血流を改善させるために、蒸しタオルや入浴で肩周辺を温めることも効果的です。

また、まちかど運動教室講師が考案した上記QRコードの体操も参考にしてください。

肩こりは、放っておくと頭痛や腕のしびれに発展することもあるので、早めのケアが重要です。気になる場合は、どの原因が自分に当てはまるか一度振り返ってみると対策が立てやすくなります。

コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士 **問** 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

YouTube(体操)▶

