

やるっぴ!シニア元氣塾

- 時** 9月11日、25日、10月9日、23日、11月13日、27日、12月11日(計7回) いずれも金曜日 10時～11時
所 老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内)
内 口腔機能、栄養、運動器機能改善の知識と技術(トレーニング)を学び、将来要介護状態になることを予防します。
対 市内在住の65歳以上の人
定 20人 ※申し込み期間終了時点で募集定員を超えた場合は、初回参加者優先で抽選を行います。
¥ 無料
申 問 8月1日(土)～14日(金)9時～17時に申込みフォーム、電話または
 直接知立市老人福祉センター(☎55-1804 9時～17時)へ。



▲申込みフォーム

ひまわりカフェ 8月開催

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

● 総合福祉センター(福祉の里ハツ田) (ハツ田町泉43)

- 問** 知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855)
時 8月18日(火) 10時30分～正午
所 総合福祉センター(福祉の里ハツ田内)
 3階 さくら・うめ
内 手先で脳トレ工作、お茶会、個別相談
¥ 無料 ※飲み物代 100円(希望者) **申** 不要

● NPO 法人 和(なごみ) (谷田町南屋下88番地2)

- 問** NPO 法人和(☎83-6720)
時 8月7日(金) 13時30分～15時
所 NPO 法人和
内 キッズダンス公演、笑いヨガ、カフェタイム、
 個別相談
¥ 無料 ※飲み物代 100円(希望者) **申** 不要



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!



8月のテーマ × 認知症を予防しよう

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

認知症予防は特別なことではなく、毎日の暮らしの中で、脳と体を少しずつ使い続けることが大切です。

近年、認知症の発症には、運動不足や高血圧、糖尿病、難聴、社会的孤立など、日々の生活習慣が深く関わることが分かっています。

つまり、認知症予防は脳トレだけではなく、体を動かし、人と関わり、暮らしを整えることが大切なのです。

その中で理学療法士として特にお伝えしたいのは、「歩く力は、脳を守る力」ということです。歩く時、私たちは足だけでなく、目で周囲を確認し、バランスを取り、道を選び、人とあいさつを交わしています。これは脳にとって、とても良い刺激です。少し息が弾む程度の散歩、椅子からの立ち座り、片足立ちなどを無理なく続けることは、転倒予防だけでなく、認知機能の維持にもつながります。

併せて、自宅を整理整頓しましょう。床に物が置いてある、コードにつまずきやすいといった環境は転倒の危険を高めます。

逆に、通り道を広くする、よく使う物を取り出しやすくする等環境を整えると自然と立ち上がる、歩く、手を伸ばす機会が増えます。大切なのは、無理に運動を頑張ることではなく、体を動かしたくなる環境をつくることです。

予防の合言葉は、「動く・話す・整える」。体を動かす、誰かと話す、そして住まいを整える。この3つを完璧にする必要はありません。昨日より5分多く歩く、近所の人にあいさつをする、床の物を一つ片づける。そんな小さな一歩が、未来の自分を守ります。知立市で、いつまでも自分らしく暮らすために、今日から脳と体が喜ぶ習慣を始めてみませんか。

コラム作成者: まちかど運動教室担当理学療法士