



保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 ☎ 476-1111 (健康増進係 131 社会福祉係 144)

◆認知症の人の健康管理をしましょう！【健康増進係】

食事や運動、睡眠など、脳の老化のスピードを遅くする生活習慣を心がけることが大切です。



①栄養バランスのよい食事を、よくかんで

栄養バランスのよい食事をとることが基本です。緑黄色野菜や果物、魚を中心にした和食などがおすすめ。1日3食よくかんで味わって食べることが大切です。

②脱水を防ぐために正しい水分補給を

体内の水分保持量が減っているうえ、水分・塩分の調整機能が低下して、脱水状態を起こしやすい高齢者には、水分・塩分の補給が必須。水分・塩分をいっぺんにとれるこぶ茶などもおすすめです。ただし、塩分の取りすぎは高血圧などを招きますので、注意しましょう。

③楽しみながら散歩したり、部屋で軽い体操を

室内に閉じこもると筋力が衰えて転びやすくなります。会話や風景を楽しみながら散歩しましょう。また、気持ちよく体を動かす程度の体操を続けることも大切です。

④日中は外で運動して、昼寝をするならば30分以内に

夜眠れなくなったら、日中は外に出て軽く運動をして、ほどよく体を疲れさせるとよいでしょう。昼寝は、30分以内におさえましょう。昼夜が逆転しないように、1日のリズムを整えることが大切です。



⑤認知症の進行を遅らせる脳活性化リハビリを

音読や計算・かるた・お手玉・ゲーム・楽器演奏・子どもの頃にやった遊びなど、『脳活性化リハビリ』はいろいろありますが、大事なポイントは家族や仲間と一緒に『楽しく』行うことです。ただし、本人が嫌がるのに強制するのは禁物。本人のストレスが増して逆効果です。



◆8月は人権同和問題啓発強調月間です。【社会福祉係】

県では、8月を『人権同和問題啓発強調月間』と定め、『じんけんフェスタ2012』の開催など、さまざまな人権啓発活動を集中的に実施します。

私たちの社会には、同和問題をはじめ、子どもや高齢者への虐待、女性・障害者などに関する人権問題が、依然として存在しています。

これらの人権問題を解決するためには、一人ひとりがお互いの人権を尊重し、偏見や差別のない社会の実現に向けて意識を高めていくことが大切です。

この機会に、皆さんも身近なことから人権について考えてみませんか。



その名も中沖キッズ
地域盛り上げ隊じゃ！！

この祭りの特徴は、小中学生が
司会や運営を行うところ。

