



11月の健康づくり

岡保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

●20日(木)

▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時

●12月2日(火)

▽荒尾高等学校
正午～午後3時30分
※400mlのみ、体重50kg以上の人



献血にご協力をお願いします！

けんけつちゃん

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

●11日(火)

▽保健センター
午前10時～10時45分

●13日(木)

▽中央公民館
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

認知症について
理解を深めませんか

岡地域包括支援センター
☎ 63-1177

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、あなたも認知症サポーターとして活躍しませんか。認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

- 日時 11月8日(土) 午後1時30分～3時
- 場所 みどり蒼生館 多目的ルーム
- 対象 誰でも
- 申込方法 11月7日(金)までに電話で申し込み。
- 講師 荒尾市認知症キャラバンメイト
- 費用 無料

認知症サポーター向け研修

認知症サポーターを対象に認知症の人やその家族についての理解を深め、地域での活動に結びつけられるよう研修を開催します。

- 日時 12月6日(土) 午後1時30分～3時
- 場所 荒尾市医師会館 会議室
- 対象 認知症サポーター
- 申込方法 12月5日(金)までに電話で申し込み。
- 講師 認知症の人と家族の会世話人
- 費用 無料



シリーズ 認知症

転ばぬ先の杖

このコーナーでは専門家などが認知症に役立つ情報をお届けします。



認知症の人と家族の会
世話人 迎統美陽子
かとうみやこ

15年ほど、認知症の義母を介護しました。義母は70歳代後半から物忘れや幻覚症状を発症し、日常生活にも介助が必要となりました。当時、その対応に精神的にも肉体的にも疲れ果てたものでした。介護うつ、介護自殺や介護殺人などの報道のたびに、他人事ではないと戦慄を覚え、▲迎統さんと義母たこともありました。そんなとき、友達や家族の理解と共感が私を救ってくれました。認知症は誰もが発症する可能性があります。①認知症をしっかりと理解する。②本人の誇りや尊厳を大事にして寄り添う。③介護者の苦しい気持ちに共感する。④頑張らないでリラックスして介護できる環境を整えることが大切です。認知症になっても、安心して穏やかに暮らせるまちづくりを考えていきましょう。

岡地域包括支援センター ☎ 63-1177



家族みんなで生活習慣を見直しましょう

series for Healthy Life
健康って気持ちいい！
vol.56



子どものときから食事・運動・休養で正しい生活習慣を身につけ、健康的な生活を送ることが、大人になったときの質の高い生活へとつながります。子どもの生活習慣に気を配ることは保護者の大切な役目です。

子どもの健やかな成長のため、家族みんなで健康的な生活習慣を見直してみませんか？

大人も子どもも規則正しい生活を！

近年、大人の生活が夜型化するのに伴い、子どもが眠りにつく時間が遅くなってきています。睡眠は心と体の成長になくてはならないものです。

大人の生活に合わせて子どもの生活時間を乱さないよう、子どもが寝る準備をする時間になったら、テレビを消すなど家庭内のルールを決め、家族みんなで「早寝早起き朝ごはん」を心掛けましょう。



家族で食生活を見直そう！

1日3回、決まった時間にバランスのとれた食事をすることは生活の基本です。規則正しく食べないと、1日の生活リズムが崩れてしまいます。いろいろな食品を取り入れて、彩り豊かな食卓をできるだけ家族みんなで囲み、楽しく食べましょう。



親子で楽しく、運動不足を解消しよう！

遊びや運動などで活発に体を動かすと食欲が増します。体の疲れから夜は早く寝ることができ、生活のリズムが整います。

大人の運動不足解消のためにも、子どもと野外で遊ぶなど、日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。



出典：「子どもの生活習慣病予防ハンドブック」「はじめよう！早寝早起き朝ごはん」「子どものメタボリックシンドローム」

岡保健センター ☎ 63-1133