

梅の香りに送られて、桜の季節と移りゆく今日この頃となりました。コロナ感染者数は少しずつ減少していますが、まだまだマスク着用・手指の消毒は欠かせませんね。

さて、今年度最後の3月定例会は玉島北支援センターの方をお迎えし、いろいろとためになるお話、楽しいお話が聞かれることと思います。皆様の笑顔での参加をお待ちしております。

(会長 赤沢)

1月定例会の報告

1月27日(金)に子元にて、介護者の会新年会をいたしました。参加者が少なかったのが残念でしたが、楽しく食事をいただきました。また、福袋もいただきました。お正月気分も味わうことが出来ました。もう少しで桜の咲く季節になりますね。これからマスク生活も徐々に終了し、今までの生活が戻ってくるのではないかと期待しております。定例会で皆様にお会いできることを楽しみにしています。(会員 T.K.)

令和5年度総会のご案内

平素から「玉島ねたきり・認知症介護者の会」に、ご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。

さて、下記の日程で令和5年度総会を開催することとなりました。ご多忙のこととは存じますが、お繰り合わせご出席いただきますようご案内申し上げます。

記

日時 4月28日(金) 受付13:00～
開会13:30～

場所 玉島支所 5階大会議室

内容 ○令和4年度事業報告及び収支決算・監査報告
○令和5年度事業計画及び収支予算案
○賛助会員によるお話

※ 年会費 ¥1,200 (当日お納めください)

※ 会員の方は、同封のハガキにご出席の有無をご記入の上、4月7日(金)までにご返信ください。

※ 欠席の方には5月の介護者だよりに振込用紙を入れさせていただきます。

3月定例会のご案内

♥ 楽しい健康教室 ♥

日時……3月24日(金) 13:30～

場所……玉島支所 5階

内容……玉島北高齢者支援センターの方による健康のお話・楽しいレクリエーションなど予定しています。



2月定例会の報告

2月24日(金) 2階研修室で7名の参加で始まりました。赤沢会長の「新聞を丸めてボールを作ってください。」のかけ声で新聞を丸めながら何が始まるのだろうと期待していると、今度は

点数の書かれた大小の段ボール箱を置きました。あ！玉入れだ(^_^)ちょっとやる気が湧いてくる。一人5回投げ、入った合計得点の高い人が勝ちです。優勝賞品もあり、投げる人も応援する人も「入った!」「あっ惜しい!」と笑い声でいっぱい、童心に返り大いに楽しみました。

次は折り紙で作った数字合わせパズルに挑戦しました。数字を合わせるのに折ったり、折り込んだり、ねじったりと頭をひねりました。出来なかったところは各自持ち帰りする事にし、自律神経や血流に良い深い呼吸(3秒吸って6秒吐く)を皆で行い終わりました。楽しい時間をありがとうございました。(会員 M.H.)



～認知症予防のために～

毎日、介護で忙しい日々をお過ごしのことと思いますが、介護に追われてご自身の健康管理が後回しになっていませんか？
認知症の最大の要因は加齢ですが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症や進行を緩やかにできることが分かってきました。

★☆☆認知症とは☆☆★

様々な原因により脳の細胞の働きが悪くなることで、記憶力や判断力といった脳の機能が低下し、生活に支障がでてきている状態。



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。倉敷市では、平成 30 年度に認知症の人は 1 万 6000 人を超えており、令和 7 年度には約 2 万 1600 人に増加すると推計されています。

(「くらしき認知症ガイドブック」より)

★☆☆認知症予防につながる生活習慣☆☆★

●色々たべて、栄養をしっかり

たんぱく質、脂質、ビタミンなどをしっかりとりましょう。肉・魚・野菜・果物などバランス良く 3 食とり、水分も十分にとりましょう。よく噛むと脳細胞が活発になります。

●運動習慣を身に付けよう

運動は無理なく少しずつ。有酸素運動のウォーキングや体操など、週 2 回 30 分以上を目標に「楽しみながら」続けましょう。

●外に出て、人と話そう！

人と出会い、交流し、話す機会を作りましょう。可能なら地域の活動や介護予防教室などに参加しましょう。

●糖尿病や高血圧を防ぐ

治療とともに、生活習慣の改善もしっかりと。塩分は控えめ、お酒はほどほどに。

★☆☆認知症について相談・受診したい時☆☆★

認知症でも、早期発見・早期診断することで、適切な治療・内服により症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

●身近な「かかりつけ医」がいれば、まずは相談してみましよう。

●かかりつけ医がない場合は、認知症疾患医療センター（川崎医科大学附属病院・倉敷平成病院等）のほか、脳神経内科・精神科・心療内科などの診療科目のある医療機関を受診しましょう。

●お住まいの地区を担当する高齢者支援センターも相談にのっています。

問い合わせ先：玉島保健推進室 086-522-8113

～新型コロナウイルスのマスク着用について～ 玉島地区高齢者支援センター

令和 5 年 3 月 13 日からマスク着用は個人の判断が基本となります。

周囲の方に感染を広げないために・・・このような時はマスクを着用しましょう。

- ・医療機関の受診時、高齢者施設などを訪問する時
- ・混雑した電車やバスに乗る時

は、特に注意が必要です。



ご自身を感染から守るために・・・このような時はマスク着用が効果的です。

- ・重症化のリスクが高い方（高齢者・基礎疾患のある方・妊婦）が感染拡大時、混雑した場所に行く時

体調が優れない、自信がないときは、マスクを着用するようにしましょう。



*本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないようにご配慮をお願いします。