

認知症を予防する

生活のススメ

認知症を予防する 生活のススメ10カ条

- 1 バランスの良い食事をしよう
- 2 適度な運動をしよう
- 3 深酒・たばこはやめよう
- 4 定期的に健康チェックを受けよう
- 5 転倒には十分注意しよう
- 6 興味と好奇心を忘れない
- 7 たくさんの人と話そう
- 8 趣味を持とう
- 9 おしゃれしよう
- 10 よくよしないで明るい気持ちで生活しよう



済生会みすみ病院作業療法士の五十嵐先生

近年、高齢化率の向上とともに認知症が社会的な問題となっている。2012年の時点で約462万人が2025年には、700万人を突破し、65歳以上の5人に1人が認知症になるという厚生労働省の推計調査が出ている。

特に糖尿病患者においては、アルツハイマー型認知症のリスクが約2倍に上昇するという調査結果まで出ている程だ。「認知症を予防する生活のススメ10カ条」を実践し、心、頭、体をいつまでも健康に保ち、いきいきした生活を送ろう。



体と脳を使ったトレーニングを体験する参加者

棚底地区振興会報 アイラトピカスラ

棚底地区振興会
倉岳町棚底1786-4
棚底地区
コミュニティセンター
Tel.64-3664

心と体の リハビリテーション

2月7日(日)健康福祉部会主催で「認知症を予防する生活のススメ」転ばぬ先の知恵をテーマとした健康講座が実施された。お話しは、済生会みすみ病院作業療法士の五十嵐 稔浩先生で、普段はリハビリテーション室の室長として活躍されている。「物忘れ」と「認知症」の違いや「認知症の原因疾患」には大きく分けて3つあるなど医学的な見地から説明頂いた。また、早期発見で治る認知症もあり、進行を遅らせることも出来るという。「前日の夕食メニューを思い出せなかった」「家事をしながら他のことに注意が散漫し火をつけたっぱなしにした」など誰しも経験があると思う。これらは脳の海馬や前頭葉の機能低下から起こる現象でほっておくと認知症を発生する恐れがあるそうだ。講座では、認知症予防のための2重課題トレーニングで体と脳を使ったゲームも体験した。足踏みをしながら、異なった2つのことを同時に判断し、行動する「文字と色」「後だしジャンケン」で、会場は、大盛り上がりだった。今からでも遅くない、体を鍛え、脳を鍛え「認知症を予防する生活のススメ10カ条」を守っていつまでも健康でいきいきとした生活を送りたいものである。



受付担当の健康福祉部会員



大盛況の「認知症予防」健康講座=会場内

みんなが幸せと感じる
地域づくりが課題

町民総幸福量の
まちづくり講座



主催者あいさつ＝木村 公民館長

今年度3回目の棚底城跡および棚底川の草刈作業が、2月28日に実施されボランティア参加者を含む50人近くの振興会員が汗を流した。お蔭で周辺は見違えるような景観に様変わりした。

先月、数十年ぶりの大雪で延期になっていた「町民総幸福量のまちづくり講座」が、2月21日開催された。今回は昨年6月から8月にかけて実施された「幸福量調査」の結果報告と天草市長による「市民総幸福の実現に向けて」のご講話ということで関心も深く、100人超の参加があった。

細部については、正式なデータが改めて公表されると思うが、行政と社協が一体となって一軒一軒個別調査するのは、全国でも前例があまりないそうなので結果をどう「まちづくり」に活かすかが私たち地域住民の今後の課題だと思った。

棚底城通信 第4号

棚底城跡発掘調査

現地説明会のお知らせ

第2トレンチから出土した鉄の矢じり



棚底城跡の調査もいよいよ佳境に入ってきました。2月末現在で、1郭南側の第2トレンチという場所を発掘しています。狭い調査範囲ですが、戦国時代の陶磁器片とともに鉄でできた矢じりが出土しました。棚底城跡での激しい戦いが想像される遺物です。

ここまでの発掘調査の成果を皆さんにご覧頂くため次のとおり発掘調査現地説明会を開催致します。是非、ご参加下さい。

日時 平成28年3月26日(土)
1平成29年3月14日(土)
2平成30年3月30日(土)

集合場所 棚底振興会広場

※少雨決行、参加自由です。山登りのできる格好でお越しください。

※大切なお知らせ 各自、自己責任でのご参加をお願い致します。参加中のケガや病気・事故につきましては、主催者は責任を負いかねますのでご了承ください。

(天草市文化課 中山)

日本の宝島

「天草」づくり講演会

「2011年度にアメリカの小学校に入学した子供たちの65%は、大学卒業時に今は存在しない職業に就くだろう」という驚くべき研究予測が出ている。そうだ。講師の祁答院氏は、高齡化率49・7%の徳島県、山間の神山町で「働き手」「起業家」を逆指名し、新規雇用者の創出を図る神山プロジェクト事業について、これまでの常識にとらわれない発想の転換で社会動態人口増を実現された内容の講演だった。



熱心に講演を聞く参加者＝栖本福祉会館

今月の人口

人口動静

| | 世帯数 | | 人口 | |
|----|-------|-----------|-------|-----------|
| | 1月末 | 2月末 | 1月末 | 2月末 |
| 浦 | 294 | 293(-1) | 740 | 737(-3) |
| 棚底 | 487 | 487(0) | 1,156 | 1,155(-1) |
| 宮田 | 460 | 460(0) | 1,089 | 1,089(0) |
| 合計 | 1,241 | 1,240(-1) | 2,985 | 2,981(-4) |

主な行事予定

- 3月12日(土)弁護士による法律相談会
- 3月13日(日)倉岳中学校卒業式
- 3月24日(日)倉岳小学校卒業式
- 3月27日(日)熊本県知事選挙