

第62回

もの忘れ予防講座

この講座は、認知症に関することやその予防に関する内容の講演を定期的を開催しています。今回は合わせてシナプソロジーを通して楽しく脳活性化する体験をしてみませんか。

日時：9月27日（金）午前10時～正午（受付：9時40分～）
会場：利根町公民館 多目的ホール
講演：①「認知症？いつ受診すればいいの？」
講師：筑波大学附属病院 認知症疾患医療センター
精神保健福祉士 江湖山 さおり先生
②楽しく脳刺激～認知機能維持向上の運動シナプソロジー体験～
講師：Rise total suppor 代表
理学療法士 所 圭吾 先生
その他：予約不要、参加費無料、どなたも歓迎します。

問い合わせ先 利根町保健福祉センター担当 いきがい支援係 ☎68-8291



小学校で「キッズ・リハビリ体操教室」開催報告！



三代目たいぞう君と一緒に体操



大田仁史先生の講話の様子

今年も、各小学校協力の下、文間小学校6年生、布川・文小学校4年生を対象に、「キッズ・リハビリ体操教室」を開催しました。この教室は、高齢者への思いやりや介護予防への関心を深めてもらう目的で実施しているものです。教室の前半では、シルバーリハビリ体操指導士さんから、転倒予防や肩こり予防の体操など5種類の体操を教えていただき、後半は、グループ別に一つの体操を深く学び、みんなの

前で発表するというプログラムで行いました。全員が覚えた体操をいきいきと発表することができました。小学生からは、「この体操を家でやってみたい」「おじいちゃん、おばあちゃん、お母さん、お父さんに教えて、元気で長生きしてもらいたい」などの感想が多く聞かれました。また文小学校では、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生から「人のお世話をすること。人のお世話になること」というテーマで講話を行いました。さらに、体操ロボット「二代目たいぞう君」も登場し、たいぞう君の号令や動きに合わせてみんなで体操を楽しみました。



体操ロボット「二代目たいぞう君」

9月の日程 場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談・ ワイワイサロン	10月1日（火）	午前10時～11時	全乳幼児対象。 保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受付順 乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン） 常時開催
ヘルシー相談	9月26日（木） 10月9日（水）	午前9時～正午のうちの 予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
口腔相談	9月24日（火）	午前9時30分～午後1時45分の うちの予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	9月25日（水）	午後1時30分～3時30分の うちの予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	9月17日（火） 10月8日（火）	午後1時30分～3時45分の うちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約

親子発達相談・親子あそび教室のご案内

利根町保健福祉センターでは、子どもの成長と発達を応援する教室・相談を実施しています

▶問い合わせ
利根町保健福祉センター
利根町下曽根221-1 ☎68-8291

親子発達相談（個別）

親子発達相談では、こどもの発達を専門とする先生が、個別で相談に応じます。
例えば、「落ち着きがない」や「言葉が遅い」、「視線が合いにくい」、「こだわりが強い」、「お友達と関わりたくない」、「幼稚園・保育園で集団生活になじめない」などの発達や育児についての不安や悩みなど、保護者の方と一緒に問題解決に向けた支援をします。
【対象者】 未就学児と保護者
【参加方法】 予約制です。
母子保健係へお申し込みください。



親子あそび教室（集団）

～対象月齢のお子さんと保護者の方に積極的に参加してほしい教室です～
子どもは遊びをとおして、多くのことを経験し発達します。
しかし、遊びは大切だと分かっていても、子どもと遊ぶことはなかなか難しいものです。1歳6カ月児健診後より、「親子あそび教室（うさぎ教室・ぱんだ教室）」を開催しています。
子どもの発達を専門にしている先生と一緒に遊びながら、子どもへの関わり方や遊び方を学ぶ教室です。
【対象者】うさぎ教室：1歳6カ月～2歳児と保護者
ぱんだ教室：2歳～2歳6カ月児と保護者
【開催内容】各教室 月1回開催 定員10名程度
【参加方法】予約制です。
母子保健係へお申し込みください。

9月10日～16日は全国自殺予防週間です！！

心の病にかかる人が増加しています。これと並行して、日本では自殺者が減少していますが、いまだに2万人を超える自殺者がいるのが現状です。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。
あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。また、助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

専門機関に相談してみませんか？

- ・「茨城いのちの電話」つくば ☎029-855-1000（365日24時間体制）
フリーダイヤル 0120-783-556（毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで）
 - ・「こころの健康づくりカレンダー」28ページに、その他の相談窓口の案内がありますので、ご活用ください。
- ※メンタルチェックシステム：「こころの体温計」町公式ホームページからご利用いただけます。

こんなサインに注意！

- 孤立している
- 自暴自棄な行動
- 大量のお酒を飲む
- 口数が減って元気がない
- 「消えてしまいたい」などと口にする



9月は茨城県の循環器疾患予防月間です

～特定健康診査の結果を活用して、生活習慣を見直しましょう～

今年の健診結果はいかがでしたでしょうか？健診は受けた後が大切です。この機会にヘルシー相談日を利用してご自身の生活習慣を見直すことで、心臓病や脳血管などの循環器疾患を予防しましょう。
※ヘルシー相談の日程は、毎月の広報でお知らせします。

～～以下の値を超えている人は、ぜひ相談を！！～～

- BMI：25以上
- 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上
- 収縮期血圧：130mmHg以上
- 拡張期血圧：85mmHg以上
- 中性脂肪：150mg/dl以上
- HDLコレステロール：39mg/dl以下
- LDLコレステロール：120mg/dl以上、HbA1c:5.6%以上

【生活習慣見直しのポイント！】

この機会に、ご自身とご家族の健康を見つめなおしてみたいかがでしょうか。

- ①野菜をしっかり食べること
（目標は1日350g以上！）
- ②塩分を控えること
（高血圧がある方は1日6g未満を目指して）
- ③適度な運動を心がけること
- ④タバコを吸わない！吸わせない！
- ⑤定期健診を受けて、
早期発見早期治療を！

