

9月のけんこう

健康増進教室

健康で生き生きとした生活が送れるように、おいしく食べて、楽しく運動をしましょう！

とき・ところ／

●神立地区コミュニティセンター(全3回)
10月13日(木)、11月10日(木)、12月8日(木)

●六中地区公民館(全3回)
11月15日(火)、12月20日(火)、1月17日(火)

いずれも午前10時から11時30分まで
(11月10日、12月20日は午前10時から午後1時)

対象者／市内に居住している60歳以上の方

内容／認知症予防や食事に関する講話、調理実習、運動など

講師／医師、保健師、栄養士など

定員／30人(先着順)

申込方法／電話で

◎他の地区公民館でも開催します。詳しくは、「みんなの健康づくり便利帳」をご覧ください。

フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを実施します。

とき／10月6日(木) 午前10時～11時30分

ところ／六中地区公民館

対象者／市内に居住している60歳以上の方

講師／内田みさ子さん(土浦協同病院糖尿病看護認定看護師)ほか

定員／30人(先着順)

申込方法／電話で

やさしい味 クッキング教室

STOP! 塩分とりすぎ!! あなたの家の味噌汁はやさしい味ですか？

とき／

①9月21日(水) 午前9時30分～午後2時

②11月2日(水) 午前9時30分～午後1時30分
(受け付けは、いずれも9時15分から)

ところ／土浦保健センター

対象者／市内に居住している方

内容／

①高血圧予防や食生活に関する講話、運動、調理実習

②メタボリックシンドローム予防についての講話、調理実習

講師／土浦市食生活改善推進員、市管理栄養士

定員／30人(先着順)

参加料／500円(2回分)

持参するもの／エプロン、三角巾、筆記用具、計算機、運動のできる服装、飲み物

申込方法／電話で

◎参加者にもれなく減塩テープをプレゼント！



献血のお知らせ

とき／9月16日(金)

午前10時～正午、午後1時～4時

ところ／JR神立駅前



申問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

健康教室

認知症

土浦市医師会

綿引秀夫(わたひきクリニック)

近年、高齢化が進み、認知症患者の数が増加しています。認知症の話をする、単なる物忘れとどう違うのかとよく質問されます。

例えば私たちでも、人の名前を思い出せなかったりすることはあるでしょう。でも、それを認知症とは言いません。認知症では、ひとつひとつの事柄の順序や関連性を考えることが苦手になります。主婦の場合、特に料理が苦手になります。ですから、料理ができなくなったら認知症を考えなくてはなりません。

また、認知症で困ることは、「物とられ妄想」や「徘徊」、「暴力」、「異食(食べ物でないものを食べてしまう)」、「ろっう便(便をこねくりまわす)」などがあります。

家でおとなしくしている認知症の患者さんいれば、家族の制止をふりはらい、「徘徊」してしまう患者さんもあります。そのようになったら、家族でのケアも難しくなり、社会的資源、たとえば、「グループホーム」などを利用する必要もでてきます。

最近、認知症の治療薬がたくさん開発されています。効果は、皆さんが期待するほどではありませんが、人によっては効果のある人もいます。「被害妄想」や「暴力」、「問題行動」などは、多くの人に効果のある薬があります。一方、「物忘れ」は薬を服用しても、悲しいですが進んでしまいます。

また、認知症の人を家族がケアするコツをつかむことも大切です。まず、認知症の人をしかってはいけません。「しかられた」という感情が残ってしまい、憂鬱ゆううつになります。また、本人がパニックに陥らないように、一つのことのみを指示してください。

認知症は、いつ、誰がなるかわかりません。そのときに、家族だけで抱え込まずに、社会の問題として解決していきましょう。

