

各科にクローズアップ!

予防で元気に(1)

今月号から全3回にわたり、各回異なった分野から「予防」に焦点を当ててお送りします。
今回はリハビリテーション分野から、「認知症の進行予防」について紹介します。

有酸素運動で認知症予防

そつさぬもりの郷作業療法士 奥谷孔博

多くの人が、認知症や認知症予防という言葉を知り、見たり聞いたりしたことがあるでしょう。

今回は、認知症の症状の進行予防として、リハビリテーション分野の中で最も効果が期待されている「有酸素運動」を紹介します。

自宅で有酸素運動

今回紹介する2種類の運動は、数多くある有酸素運動の中で、自宅ででき、そつさぬもりの郷でも実際に行っている運動です。「外を歩きたいけれど転倒が怖い」「目が悪いので、歩

くのが不安」などといった場合でも、椅子に座ってできるので実際にやってみましょう。
●運動1●
初めに、背もたれのある椅子に座ったままでできるウォーキングを紹介します。
①背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛ける。
②こぶしを軽く握り、肘を90度に曲げる。
③リズム良く、腕を振りながら足踏みをする。
このとき、腕を大きく振り、太ももをなるべく高く上げることが意識しましょう。

●運動2●
次に「コグニサイズ」を紹介します。コグニサイズとは、「コグニッション(認知)」と「エクササイズ(運動)」を合

わせた造語で、国立長寿医療研究センターが考案した運動です。「脳を使った課題」と「体を使った課題」を同時に行うことで、脳を活性化させると言われています。
①足踏みをしながら、声を出して、1から順に数を数える。
②3の倍数の時に手を叩く(「3」「6」「9」...)と声を出す時に手を叩き、続けて3の倍数で叩いていく。
1回当たり3分以上を目標に頑張ってみましょう。

今回は、認知症の進行を予防する運動を紹介しました。最初は無理なく楽しんで、長続きさせることが大切です。次回は、「骨折予防」について紹介します。

やってみよう!

3の倍数で拍手「コグニサイズ」



①「1、2」と数える時は腕を振りながら足踏みをします。

②「3」の時は足踏みと手を叩きます。

③また「4、5」と数える時は腕を振りながら足踏みをします。

④「6」の時は足踏みをし、手を叩きます。これを繰り返して3の倍数で繰り返します。

※運動の回数や時間は自身の体調に合わせて行いましょう。

12月の市民病院イベント

市民病院玄関ホールで次の催しを実施します。

●ミニコンサート

コーラス「いちよう」による発表です。

日時…12月17日(日) 14時～

●第3回糖尿病教室

「尿のトラブル」をテーマに解説します。

日時…12月22日(金) 13時30分～14時

市民病院建て替えに関する構想・計画(案)が答申されました



国保匠瑤市民病院新改革プラン及び建替整備検討委員会の「国保匠瑤市民病院建替整備基本構想・基本計画(案)」が11月2日、江波戸久元委員長から太田市長へ手渡されました(=写真)。

この構想・計画(案)には、新病院に期待される役割、新病院の医療機能など

の内容が盛り込まれており、今後、市では、これらの内容を十分に検討していきます。

これまでの検討経過や構想・計画(案)の内容、答申書などの資料は、市ホームページに掲載して紹介しています。

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

親子そろってきれいな歯
千葉県大会で第3位



歯の健康が優れている幼児とその親を表彰する「親子のよい歯のコンクール」(県主催)の表彰式が11月12日、千葉県口腔保健センターで開かれました。本市から石崎賢一さん・千咲ちゃん親子(八日市場イ。=写真)が選出され、第3位の千葉県歯科衛生士会長賞を受賞しました。

成人歯科健診は今月まで

成人歯科健診の実施期間は12月28日(木)までです。対象者で成人歯科健診をまだ受けていない人は、早めに受診しましょう。

費用は無料です。健診内容などは、対象者への事前通知で確認してください。

問 健康管理課 ☎73-1200

「匝瑳市健康マイレージ」のポイント交換の受け付けが始まりました。100ポイント以上たまった人は、匝瑳共通商品券1千円分と交換できますので、忘れず手続きをしてください。

◆**記念品の交換受け付け**
交換期間中に、健康管理課(保健センター)窓口で申請手続きをしてください。
期間：12月1日(金)～平成30年4月2日(月)
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く8時30分～17時
必要なもの：①チャレンジシート(兼申請書)②運転免許証など本人確認ができるもの

③は健診(検診)結果票 ※③は必須ポイントのみ

《健康マイレージとは》
3月末までのチャレンジ期間中に、健診(検診)などの受診や健康目標への取り組みなどをポイント化し、100ポイント以上ためると記念品と交換ができる制度です。
対象者は、20歳以上で、記念品交換時に市内在住の人です。詳細は、市役所や野栄総合支所、保健センターなどにあるパンフレット、または市ホームページをご覧ください。

問 健康管理課 ☎73-1200

ポイント交換が始まりました

健康マイレージ

高齢者インフルエンザ予防接種
助成期間を延長

インフルエンザワクチンの供給が例年より不足しているため、ワクチン定期予防接種の費用助成期間を、今年度に限り、平成30年1月31日(水)まで延長します。

対象：①昭和27年12月31日生まれまでの65歳以上の人②32年12月31日生まれまでの60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器疾患などの慢性疾患または免疫不全があり、日常生活に著しく障がいがある人
※医療機関によって12月中旬に予防接種を終了している場合もあります。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.54

じゃが芋のカレー煮



材料(4人分)

ジャガイモ150g 玉ネギ100g 豚ひき肉50g 白滝60g ニンジン50g ピーマン10g 赤ピーマン10g A(しょうゆ小さじ2 三温糖小さじ1と1/2 塩小さじ1/4 白コショウ少々 カレー粉少々) サラダ油適量 ショウガ少々 ニンニク少々

いつもの肉じゃがを一工夫。匝瑳市特産の赤ピーマンを使った「じゃが芋のカレー煮」を紹介します。彩りよく、ご飯のすすむ一品です。

作り方

- ①ショウガ、ニンニクはみじん切り、ニンジンはいちょう切り、玉ネギ、ピーマン、赤ピーマンはスライス、ジャガイモは一口大に切る。
- ②白滝はカットし、あく抜きをする。
- ③サラダ油を熱し、ショウガ、ニンニクを炒める。
- ④豚ひき肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑤ニンジン、ジャガイモ、玉ネギ、白滝を加えて炒め、Aを加えて煮る。

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

⑥材料が煮えてきたら、ピーマン、赤ピーマンを加え、彩りよく仕上げる。

栄養価(1人分)

エネルギー83kcal たんぱく質3.6g 脂質1.7g カルシウム21mg 食塩相当量0.7g

給食献立(10月6日(金)中学校)



じゃが芋のカレー煮
ごはん
いわし梅煮
なめこ汁
牛乳
ヨーグルト

問 学校給食センター ☎70-2210