

こんにちは！地域包括支援センターです

(4)

介護保険や介護予防に関する情報をお届けします

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うために専門職（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）を配置しています。「どこに相談するのがわからない」といった時にも、内容に応じて適切なサービスや機関、制度の利用方法を紹介します。お気軽にお声かけください。

相談・問合せ

◆幸手東地域包括支援センター（ウェルス幸手内）☎(42)8438・FAX(40)3008

担当地区／権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区

◆幸手西地域包括支援センター（西公民館内）☎(40)3443・FAX(44)0870

担当地区／幸手・行幸・香日向・上高野小学校区



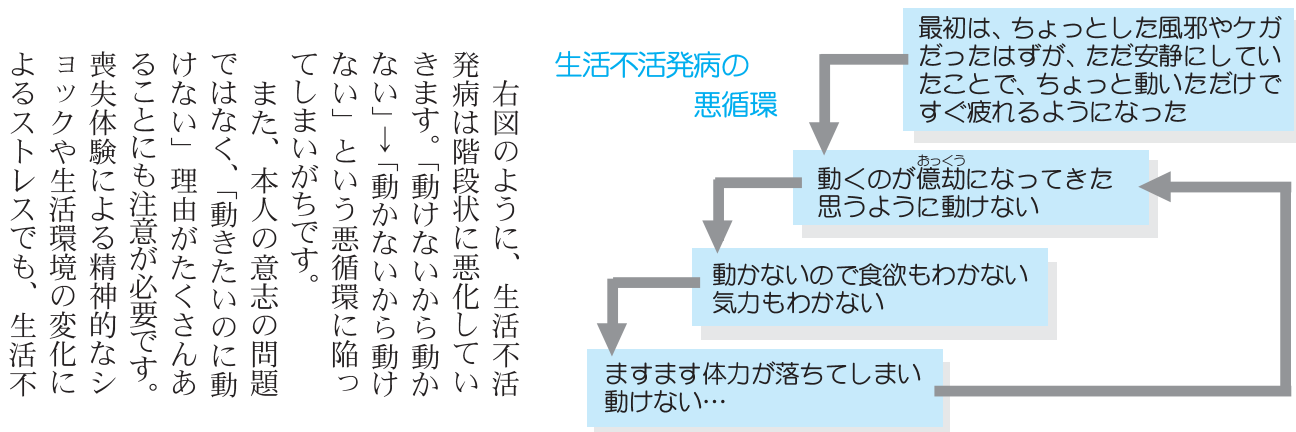
毎日暑い日が続いていますが、みなさん夏バテしていませんか？暑いと動きたなくなってしまうがちですが、しっかり水分を取りながら元気に過ごしましょう。

今回は生活不活発病について特集します。

生活不活発病とは？

「動かない状態」が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを言います。

心身の機能が低下すると、筋力の低下や便秘、骨が脆くなるなどの症状が起きます。「使わない機能は衰える」ということはよく知られていますが、高齢者では心身の機能低下が起る範囲や程度が意外に大きく、若い人たちに比べて治療や回復に時間がかかり、場合によっては回復が困難なこともあります。



活発病になってしまうことがあります。

本人の意志だけではなく、さまざまなことが影響してしまう病気です。

生活不活発病を

予防しましょう！

生活不活発病は予防できる病気です。症状に早く気づき、自分のできる範囲で少しでも日常生活の中でよく動くようにしましょう。

また、生活不活発病の予防は介護予防につながります。周りの人も一緒に協力して、いきいきとした生活を送りましょう。

▼予防のポイント

○毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう

○家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう
気分転換を兼ねた散歩やスポーツ、趣味にも挑戦してみましょう。

○歩きにくくなくても、伝い歩きや杖などを使って自分の足で歩く工夫をしましょう

長く自分の足で歩いていられるように、すぐに車い

すなどを使わないようにしましょう。

○身の回りのことや家事などがやりにくくなったら、早めに相談をしましょう
練習や工夫で改善されることもあります。「仕方ない」と思わずに、家族、友人、地域包括支援センターに相談しましょう。

○「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで
疲れ易い時は、少しずつ複数回に分けて活動しましょう。また、病気の時は、どの程度動いてよいか主治医に相談しましょう。

市では、65歳以上の人を対象に、いきいきクラブ教室（詳細は9頁）や忘れん脳教室などの介護予防教室を実施しています。自分のできる範囲で体を動かし、早いうちから介護予防をしましょう。

介護予防教室に参加してみませんか？

※介護予防教室などの情報は、随時広報紙などでお知らせします。

考えよう 平和の大切さ

幸手市平和都市宣言

私たちの郷土、幸手市は、美しい自然に恵まれ、市民の日々安らかな暮らしがその上にある。更に市民一人ひとりが尊重され希望と誇りをもち、豊かな社会を築き、次代に引き継ぐことを念願として、まちづくりに努力している。しかし、いま、このかけがえのない郷土や地球の生きとしがえるものを守るために、

市では、平成2年度の「幸手市平和都市宣言」以来、世界の恒久平和を願い、さまざまな活動を行っています。

毎年、広島市で行われる平和記念式典に「平和の作文」の入賞者のみなさんを派遣し、また、今月1日(月)からは、市役所ロビーで平和のための写真展を開催しています。



▲「平和の作文」入賞者のみなさん

平和の作文

次世代を担う青少年に、平和の大切さを再認識してもらうため、市内中学3年生を対象に「平和の作文」を募集し、その中から最優秀特選3人・入選9人のみなさんが選ばれました。7月8日(金)に市役所で「平和の作文」の表彰式が行われました。

「平和の作文」

入賞者のみなさん

▼最優秀(敬称略)

峰村かな(東中)

▼特選(敬称略)

松下公輝(幸中)

浜田美優(東中)

獨古香織(西中)

▼入選(敬称略)

遠藤吏恭(幸中)

平原瑞希(幸中)

金子未来子(幸中)

榎本結衣(幸中)

中田眞琴(東中)

坂斉 彩(西中)

中島愛花(西中)

棚 美穂(西中)

猪瀬あゆみ(西中)

作品をご覧になりたい人は、「平和の作文」文集を人権推進課で配布しています。数に限りがありますのでお早めにご来所ください。

平和のための写真展

みなさんの家庭に保存されていた戦時中の貴重な写真を展示します。

とき 8月1日(月)～16日

(火)午前8時30分～午後

5時15分

※土曜、日曜日は除く。16日は3時まで。

ところ 市役所玄関ロビー

問合せ 人権推進課 ☎(43)

1111 内線162・FAX

(44) 0257

平和祈念の黙とうに

ご協力ください

原爆死没者や戦没者のご冥福と世界の恒久平和を祈念して、広島原爆の日(8月6日午前8時15分)長崎原爆の日(8月9日午前11時2分)終戦記念日(8月15日正午)には、家庭や職場で、1分間の黙とうを捧げましょう。

