

健康まめまめ知識

春だ！体を動かそう

総看護師長 中村育美

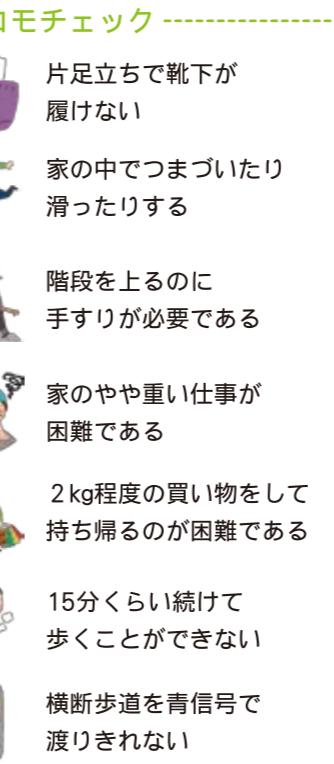
春を感じる、爽やかな日々になりました。草花の色づきや鳥の鳴き声、春らしい風の香りに、近所を散歩してみようかと

いう気持ちに駆られます。

しかし、心は軽くスキップしても年齢とともに体重が増え続けている私は、なかなか行動が伴いません。皆さんいかがでしょうか。私のように行動や活動が減少している人は、「運動器症候群」になっているかもしれません。

運動器症候群という言葉を聞いたことがありますか。別名「口コモティップシンンドローム」といい、略して「口コモ」と言います。口コモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

口コモの原因には、次のようなものがあります。



厚生労働省は健康日本21を掲げ、メタボリックシンдромが、問題となっています。年齢とともに筋力が低下し、活動量が減少することで関節の動きが悪くなり、さらに行動が減少することで運動機能はどんどん悪化していきます。

私も、頑張って口コモ予防に、運動を始めます。

ドローム(内臓脂肪症候群)と口コモの人は、認知症を合併する場合が多いと報告しています。

そのため自分の足で歩き��けるためには自分の足で歩き続け、運動器を長持ちさせ、口コモを予防し、健康寿命を延ばしていくことがとても大切といえます。

日本整形外科学会が示す口コモも効果的という事です。そのためには自分の足で歩き続け、運動器を長持ちさせ、口コモを予防し、健康寿命を延ばしていくことがとても大切といえます。

書館だよ

No.300

72-9254
ホームページ
http://library.makurazakin.net
★開館時間
9:30~18:00

カレンダー 4月11日~5月9日

日	月	火	水	木	金	土
		11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

休館日 ★イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)

第59回こどもの読書週間 でっかい世界をのぞいてみよう

世界の、日本の、いろんなところを見てみよう。ワクワク感満載の本を展示・貸出します。
期間 4月23日(日)~5月12日(金)

大型絵本が増えました

学校や幼稚園・保育園などの団体、育成会、読み聞かせボランティアグループなど貸出しを行います。どんどんご利用下さい。

イベント

雑誌リサイクルデー

保存期間の過ぎた雑誌(平成26年7月~12月分)を差し上げます。欲しかったあの雑誌があなたの元へ。お楽しみに。
日時 4月12日(水) 午前9時30分~

新刊紹介

一般書



西郷隆盛、潜居(奄美大島)から帰還のみち
北川 忠武(著)

児童書



ぼくとベルさん
フィリップ・ロイ(著)
櫛田 理絵(訳)

銀の猫



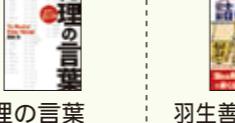
銀の猫
朝井 まかて(著)

総理の言葉



総理の言葉
遠越 段(著)

101人が選ぶ「とっておきの言葉」



101人が選ぶ「と
っておきの言葉」
河出書房新社(編)

羽生善治の1手・3手詰め将棋



羽生善治の1手
・3手詰め将棋
羽生 善治(監修)

消費生活メモ

国民生活センターを名乗る二セ電話絶対にお金を渡さない

万円を名義変更前あなたの名前で購入してしまった。このままお金を払わないと、あなたも警察に捕まってしまう」と言わわれ指示どおりに500万円を小包で送った。その後心配で電話をかけたがつながらない。(70歳代女性)

ターゲットが「個人情報が漏れている」と言っていることには極めて困難です。決して金を渡してはいけません。お金渡してはいけません。お金に出ると切りにくくなります。かかる電話には出ないで、必要な相手にだけ電話をかけ直す方法も有效です。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30~12:00、13:00~17:15

なるほど！地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

地域包括ケアシステム構築のため、重要な機関のひとつに地域包括支援センターがあります。地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者が自分らしい生活を送ることができるよう、医療・保健・福祉・介護などの機関と連携しながら支援する総合的な窓口です。高齢者ご本人はもちろん、ご家族や地域の方など悩みや困りごとについて気軽にご相談ください。

今回は地域包括支援センターの主な業務について紹介します。

総合相談

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の各専門職が配置されており、高齢者やその家族の相談内容に応じて、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、継続的に支援します。

介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された人や、支援や介護が必要となるおそれが高い人を対象として高齢者が自立して生活できるよう、本人ができること、家族ができること、支援が必要なことを整理し介護保険、介護予防事業、地域の集いの場やボランティアなども視野に入れながら支援します。

権利擁護

高齢者の人権や権利を守るために、高齢者虐待の防止や早期発見に努め、高齢者が尊厳ある生活が送れるように支援します。

包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者が、住み慣れた地域で自立して生活するために必要な援助、支援を行うため、民生委員や介護支援専門員などの関係機関と連絡調整を行います。もし、心身の状態に変化が起つても、対応できるようにさまざまな支援を切れ目なく、包括的に調整します。

どんなことが相談できるの？

例えば、「近所に住むひとり暮らしの高齢者が認知症かもしれない」、「近所である介護予防の集まりに参加したい」、「介護保険について知りたい」など高齢者に関する相談や「認知症についての講座を受けたい」、「介護への不安がある」、「介護をしている家族会に参加したい」といった介護に関することなどは、地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線328)

鹿児島智書師範展 in 枕崎

会期 4月14日(金)~16日(日)

会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)

観覧料 無料

主催 智書鹿児島師範会

参加者募集

会期 5月14日(日) 午前9時~正午

場所 アートストリート「青空美術館」(国光公園~市役

南溟館 イベント情報

開 9:00~17:00

※入館は16:30まで

休 毎週月曜日

※月曜日が祝祭日の場合は翌日

問 TEL72-9998

青空美術館

~親子スケッチ&写真教室

会期 5月14日(日) 午前9時~正午

場所 アートストリート「青空美術館」(国光公園~市役

申込期限 5月11日(木)午後5時

講師 田邊真理子氏(桜山中学校教頭)、写真=池上憲二氏(全日本写真連盟会員)

対象 園児、児童、生徒とその保護者、一般

集合場所 南溟館(午前9時)

準備品 スケッチ=筆記用具、クレヨン、絵の具、(画用紙、画板は主催者準備)、写真=デジタルカメラ、スマートフォン等(データプリント可能なもの)

親子スケッチ&写真教室作品展

会期 5月16日(火)~21日(日)

会場 南溟館

観覧料 無料