

「コロナに負けたらやっせん」 てげてげてげ広場通信

「てげてげ広場」

参加者のみなさんへ

11月になりました。肌寒くなり、秋らしくなってきましたね。

コロナ前のてげてげ広場では11月末に全体会を開催してしました。コロナの感染者数は減少が続いていますが、開催は感染拡大の心配が大きいので、今年も全大会の開催を見送りたいと思います。開催できる状況になりましたら、みなさんと楽しい時間が過ごせるよう企画しますので、よろしくお願ひします。

また11月14日は世界糖尿病デーです。今回は糖尿病のことについて、学びましょう。



高齢期の糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という血糖が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、糖をエネルギーに変えて、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖値が高い状態が長く放置されてしまうと、血管が傷つき、将来的に心疾患や脳血管疾患、失明、腎不全、足の切断といった、重い病気につながってしまいます。

介護が必要になる主な原因として、脳血管疾患、認知症、転倒・骨折、関節疾患等があります。糖尿病は、動脈硬化や認知症の発症に深く関わることから、発症や悪化しないような予防が重要になります。

実りの秋



令和3年11月号
「発行所」 枕崎市
地域包括支援センター

高血糖が続くと、口渇、多尿、体重減少、易疲労感等の症状が出てきますが、高齢者の糖尿病の特徴として、多くの人が無症状のため自覚がなく、気づかないうちに悪化している方多いようです。

定期的な健診を受け、血糖値を手エックしていくことが大切になります。

75歳以上の方は
長寿健診を受けましょう



高血糖を防ぐには

【運動】
・筋肉が減らないように、毎日むりのない範囲で体を動かしましょう。

【食事】
・3食を規則正しく
・食べ過ぎない
・もつたいなから食べる習慣をやめる



フレイル予防②
認知症編

認知症で落ちる能力の鍛え方

- 2、3日遅れの日記をつける
- 料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
- 人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
- 効率の良い買い物の計画を立てる
- 頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)をする
- 新しいことにチャレンジする

日ごろの生活に取り入れることで、能力が落ちにくくなると思います。まずは、自分でできることから始めてみましょう！

出前講座お知らせ

- 11月10日 山手公民館 ■いきいき口腔教室
- 12月16日 湯穴公民館 ■栄養満点講座
- 12月15日 西本町公民館 ■ささえ愛マップづくり
- 12月3日 田畑公民館
- 12月14日 金山公民館

※裏面もあります↓



今回は田畑公民館です。
田畑公民館は、平成28年10月から「てげてげ広場」第4号の公民館として始まりました。参加登録者は25名です。

地域のいいところ

田畑は、立神校区の中心部にあり、商店、住宅街、交通の便も良く、生活が送りやすい環境です。小さな地域ですが、協力的で、まとまりがとてもいいとのこと。

参加者数が多い公民館ですが、何か工夫したことがありますか？

もともと集まりのよい地域ということですが、世話役の方などが参加の声をかけてくれたということ。

田畑公民館のみなさん



みんなが寄って、語って、笑って

役割分担はどのような形？

田畑公民館はみんなで協力して準備・後片付けをしています。元気な人がパネルを替えたり、モップかけをします。また男性陣は重たい物があれば積極的に運んでくれます！



きんせとー

元気なモップ隊



体操以外の取り組み

体操前に恵美子さんが中心になり脳トレを黒板に書いて、みんなで解いたり、季節の歌を歌ったりしています。

またコロナ前は、年2回は食事会、カラオケ大会を開催していました。小田さんがカラオケの機材を持ってきて、歌好きな方が歌い、踊りの人も呼びみんな楽しんでいました。コロナが明けたらカラオケ大会をみなさん楽しみにしています。

てげてげ広場で困っている方がいたらどのように対応していますか？

困ったときはお互いさまの気持ちで、出来ることは手伝っているということです。

元気よく準備運動！ 1.2.3.4～



(桑原さんの感想) てげてげに参加してから、誰とでも気軽に話ができるようになりました。年をとると、それなりの運動を心がけてしないといけないことを理解できました。

これからの目標

田畑公民館の目標は、参加者が少しでも増えて、てげてげ広場が長続きするようにしていきたいとのこと！

- ★ 市
- ★ 通信
- ★ 掲示
- ★ 掲示板
- ★ 携帯端末
- ★ 持ちかま
- ★ やし
- ★ なが

★ 次回は、下山公民館の紹介です。
★ 体が弱った、生活に不安を感じることがあれば、遠慮なく下記までご連絡ください。

枕崎市地域包括支援センター 電話：72-1111 (内線463)