



©埼玉県消費生活課

健康をつくるう!

「認知症と運動について」

認知症とは、脳の障害や加齢によって持続的に認知機能が低下し、今まで出来ていた日常生活や社会生活に支障が出てきてしまう状態のことをいいます。

皆さんは、認知症を予防するための方法をご存知でしょうか?

それには、運動を適度に行うことです。運動することで、脳や全身の細胞に酸素が行きわたり、血流が良くなって脳を活性化させます。また、バランスの良い食事や活動的なライフスタイルを組み合わせることで認知症予防に有効になると言われています。

今回は、認知症を予防するための運動について説明します。認知症を予防するのに適した運動として、散歩やウォーキングなどの有酸素運動が挙げられます。

有酸素運動の運動強度は、「楽である」から「少しきつい」位の運動が望ましいとされており、散歩であれば週に3回以上、1日30分程度が推奨されています。

運動する時間が取れない方は、駐車場で少し遠くに車を駐車して歩く、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う、歯磨きをしながらスクワットやつま先立ち運動をするなど、生活の中で工夫をしてみましょう。

皆さんに合った運動を無理なく続けることが大切です。そして認知症の予防に努めてください。



東北医療センター
高萩協同病院
リハビリテーション部
理学療法士

佐藤 雅代

#男女共同参画 ってなんですか

ジェンダー*や性の多様性についての話題を、多く耳にするようになりました。

私の周りの子どもたちを見ると、学校生活での役割分担において、女だから、男だからという意識は、ほぼないように思えます。

先日のテレビで、ジェンダーレス制服を採用した学校で、スカートをはいて登校する男子生徒が紹介されていました。

子どもたちが、先入観のないジェンダーフリーの社会を拓いていくために、大人が、〇〇すべきという固定概念を見直すことが求められているのではないのでしょうか。自分の普通、地域社会の普通、国の普通を見直し、他人も自分も「あるがままでいいんだよ」と思えることが大切です。



子どもたちから学ぶことのできる、柔軟な大人でありたいと、日々思っています。

月1回、火曜日夜に定例会を開催し、男女共同参画のためのセミナーやポスター展などの事業検討や情報交換を行っています。ぜひ、一緒に活動を始めてみませんか。

男女共同参画を推進するグループ
「ハーモニーたかぎ」

*ジェンダーとは、社会的・文化的につくられる性別における関係性(暗黙のルール)のこと。

■問合せ 地方創生課 ☎23-2127

すこやか

～「すこやか生活」たかぎFMで放送中～
毎月第2・4火曜日の12:00～13:00
今月のテーマは「子育て支援事業について」です。 76.8MHz



要予約

がん集団検診 追加実施



検診申込期間
8/31～9/3まで

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

実施日時 9/21(火) 定員 各回 13人

【受付時間】 ①7:00～7:30 ②8:00～8:30 ③9:00～9:30

▶費用 1,700円

▶対象 40歳以上(R4.3/31時点)で今年度受診していない人

▶検診内容 検診バスで行う集団検診で、バリウムを内服して胃のレントゲンを撮影し、がんの所見が無いかを調べる検査です。

▶申込方法 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)または電話で申し込み。



がん検診 容器配布



配布期間
8/31まで

検診を希望する人は、健康づくり課窓口(総合福祉センター内)で平日9:00～17:00に容器をお受け取りください。

▶費用 600円

▶対象 40歳以上(R4.3/31時点)の市民

▶検診内容 便潜血検査2日法(便をとる検査)

▶注意事項

- ・容器の回収日は、配布時にお知らせします。
- ・問診票がある人は、容器を受け取る際にお持ちください。

介護サポーター 登録者募集



■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

お手伝いが必要とする高齢者宅での活動や市指定の介護施設などで、家の掃除、話し相手など無理のない範囲でのボランティア活動です。

活動すると、1年間上限5,000円で現金交付、または高萩市社会福祉協議会へ寄付することができます。

▶対象者 市内在住の65歳以上の人

▶登録方法
高齢福祉課窓口(総合福祉センター内)で登録用紙に記入。

8月の行事

会場：総合福祉センター
予約先：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
健康相談	8/13(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	8/20(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	8/23(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
街頭献血(全血献血)	8/18(水)	12:45～16:00	会場：ベイシア高萩モール店 *詳しくは茨城県赤十字血液センターのHPをご覧ください。