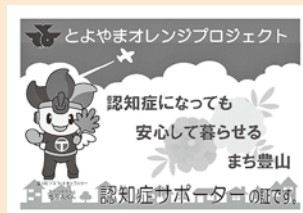


認知症を知ろう

とよやまオレンジプロジェクト始動!

豊山町では、認知症になっても、ならなくても誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めています。その活動のひとつとして、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色の花を町全体に咲かせる取り組みを始めました。今後も、様々な取り組みを通して、認知症への理解や支援の輪を広げていくことを目指します。



認知症サポーター活動報告

5月28日と5月31日に、マリゴールドの種まきをしました。この種から育った苗は、認知症に理解のある町内の介護事業所や医療機関、公共施設等に配付されます。今後、認知症サポーター養成講座を受講された方にマリゴールドの種をお渡しします。自宅等で育てていただくことで、豊山町にオレンジ色の花と共に、認知症への理解と一緒に広がっていきましょう!

あなたも認知症サポーターになりませんか

認知症サポーター養成講座

▶と き 7月3日(水)
10:00~11:15

▶ところ 保健センター
受講者にはマリゴールドの種をお渡しします。

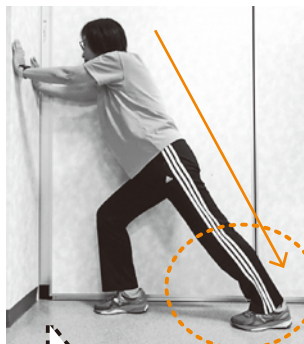
認知症サポーター養成講座は、奇数月に開催しています。詳しくは、4月号広報と同時配付のあおぞら事業日程表6ページ、または生きがいタウン59号13ページをご覧ください。



▶問合せ先 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932

毎日実践! フレイル予防! 「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。



第2回 「アキレス腱を伸ばしましょう」

- ① 両手を壁につき、足を前後に開きます
- ② 息を吐きながら前足の膝を曲げます
- ③ 深呼吸を繰り返しながら20~30秒間保ちます
- ④ 息を吸いながらゆっくり体を起こします
- ⑤ 反対側も同じように行います

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

【効果】

- ・足の血流が良くなる
- ・足がつりにくくなる
- ・むくみの解消
- ・ふくらはぎの疲れの解消

- ・後ろ足のつま先がまっすぐ前を向くように(つま先が外を向かないように)しましょう
- ・お尻を突き出さないようにしましょう
(頭から後ろ足のかかとまで斜めまっすぐになるように)
- ・後ろ足のかかとが床から離れないようにしましょう(かかとで床を押す感じで)

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



ホームページは
こちら