



# ひまわり通信

万博公園では 23 種 12000 本の向日葵が咲きます

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり栗生発行 NO87  
2022 年 8 月

運動教室・認知症予防教室

## 高血圧症重症化予防のための 食事と運動 ミニ講座開催

7/13(火)運動教室と認知症予防教室に箕面市高齢福祉課の保健師さんによるミニ講座が行われました。高血圧は食塩のとり過ぎや運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣が組み合わさって発症するとされています。保健師さんのお話は身近な問題として参加者はみなさん真剣に聞いていました。



高血圧は血管に加わる圧力が高くなり、この状態が長く続くと血管が傷つき動脈硬化が進みます。高血圧症はほとんどの場合無症状で進行し、動脈硬化など深刻な合併症を引き起こすこととなります。

アルツハイマー型認知症は脳にタンパク質がたまって脳が萎縮することにより物忘れなどが生じる病気です。特に糖尿病や高血圧症などの持病のある人は発症のリスクは高まります。食事や運動など生活習慣を改善することが必要です。認知症予防教室で脳の活性化をはかることは、とても大切です。

保健師さんは最後に脳の活性化を促す実践を盛り込んで講話は終わりました。その後の音楽体操もみなさん、一生懸命身体を動かしました。



## 認知症予防リーダー養成講座に参加しました

運動教室ではおなじみのゆっくりんぐ体操、デュアルタスクエクササイズ、棒体操などを体験してきました。普段の業務ではお世話係や卓球調理を担当している私達、全身を使った運動や指の追いかけっこ、グー・チョキ・パーの左右違った指の動きなど、なかなか慣れない動きにとまどいながらもチャレンジ！講座で学んだ事を運動教室で活かす事が出来たらと思います。

スタッフ  
横内・豪士

## コロナ感染拡大が止まりません 「ひまわり栗生」も 休所させていただきます

今回のオミクロン株 BA5 といわれる第7波は経験のない勢いで感染が広がっています。発熱外来はパンク状態になり医療の崩壊が心配です。大阪府知事の「高齢者の不要不急の外出は自粛するように」という要請もあり、利用者さんにも不安が広がり「ひまわり」も休所を決断しました。

当面 8/1～8/27 を考えています  
感染状況により変わる場合もあります

今年度は、4 月からみなさんお元気で「ひまわり」に来ていただき、マスクや黙食にも協力いただきながらも、楽しい時間を過ごしてきたのに、本当に残念です。

運動教室、認知症予防教室も同様にお休みさせていただきます。

外出自粛による運動機能の低下が心配です。涼しい時間を見つけて、できるだけ散歩など身体を動かし、食生活にも気をつけてコロナに負けない体を維持してくださいね。

## 熱中症にならないために

キーワードはマスク、エアコン、水分です。これからの暑い夏、野外や人のいない処ではマスクは外しましょう。

また、熱中症による死亡者の半数は室内で発生しています。エアコンをつけていれば、ある程度熱中症を防ぐことはできます。

そして水分はこまめにとることが重要です。のどが渇いてから一気に飲みしても、体が吸収できる水分は 200ml 程度です。



## 高齢者の熱中症を防ぐポイント

- 喉の渇きを感じなくても、早め早めにこまめな水分補給を心がけましょう
- 「温湿度計」で室内温度をこまめにチェックしエアコンや扇風機を上手に使用しましょう
- 風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう