

はつらつ

はつらつ楽習！脳の健康教室（虻田地区）開講式

5月7日（火）令和元年度虻田地区「はつらつ楽習！脳の健康教室」の開講式が健康福祉センターさわやかにて行なわれました。

この教室は、くもん学習療法センターの教材を使用して簡単な「読み書き」「計算」「すうじ盤」の3種類教材を使用し楽習者2名に対しサポーター1名が対応する形式で行なわれます。当日は楽習前後の認知症予防効果を測定するための「ファイブコグ検査」もあわせて行なわれました。

意識的に脳を活性化させる習慣をつけて認知症を防ぐと共に、受講者同士や教室サポーターとの交流により日々、元気にはつらつと過ごしていただければと思います。

今回の教室は、受講者12名、教室サポーター4名、コーディネーター1名で5月から9月までの5ヶ月間楽習が行なわれます。10月からは洞爺地区での開講を予定しています。



開講式の様子

ファイブコグ検査とは・・・

加齢に伴い機能低下がおこりうる「記憶」「注意」「視空間認知」「言語」「思考」の5項目の知的機能と、「手先の運動機能」の計6分野を計測し、認知機能の状態を評価するために、東京都老人総合研究所で開発された集団認知機能検査です。（認知症かどうかを診断する検査ではありません）
＊昨年度は楽習終了後、各項目平均5ポイントの上昇がみられました！



開講式の様子



楽習の様子



楽習の様子

社会福祉法人 洞爺湖町社会福祉協議会 洞爺湖町ボランティアセンター

《本 所》〒049-5604 洞爺湖町栄町 63-1 健康福祉センターさわやか内

【TEL】 0142-76-4363 【FAX】 0142-76-4368

【E-mail】 toyako-sha.abuta@jupiter.ocn.ne.jp

《洞爺支所》〒049-5802 洞爺湖町洞爺町 132-2 洞爺ふれ愛センター内

【TEL】 0142-82-5185 【FAX】 0142-82-5895

【E-mail】 toyako-sha.tsutsuji@theia.ocn.ne.jp

ホームページ： <http://toyako-shakyo.org>

健康寿命を延ばしましょう！



近年、「健康寿命」という言葉が聞かれるようになりました。

健康寿命とは一般的には介護や人の手を借りずに寝起きや衣類の着替え、食事や入浴など普段の生活動作が一人で出来て、健康的な日常が送れる期間のことを言います。「病気をしていない期間」ではなく「介護を受けなくて自立している期間」のことです。

厚生労働省の公表によると、わが国の健康寿命は 2016 年に男性 72.14 歳、女性 74.79 歳でした。一方、平均寿命は 2017 年の発表によると男性 81.09 歳、女性 87.26 歳となっています。男性で約 9 年、女性で約 12 年の平均寿命と健康寿命の間に差があります。

健康寿命を延ばすためには、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間を延ばさなければなりません。つまり要支援・要介護状態への移行を防ぐという事です。



要支援・要介護状態へ移行する原因は「運動器の障害」、「脳血管障害」、「認知症」が高いと言われています。これらは、寝不足や運動不足、ストレス、栄養不足、不摂生など、毎日の生活習慣と密接に関係しているとも言われています。

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人に対しても負担をかけることにつながります。ご自身のみならず、家族や友人のためにも、健康寿命を延ばす生活を心がけてみましょう！

地域たすけあい有償ボランティア 手助け隊事業 活動実績



手助け隊事業とは、『助ける側』と『助けられる側』との、お互いさまの関係を保つことを目的とし、地域にお住まいの方同士による、お互いさまの気持ちを大切にしたい助け合いの活動です。

平成 28 年 6 月から活動が始まり 3 年が経ちました。いつまでも安心して暮らせる地域を目指して活動を広げて行きたいと考えています。

依頼があっても状況により、活動をお断りをしなければならない場合もありますが、まずは一人で悩まずに遠慮なくご相談ください。これからは公的な支援のみでは限界があると思われれます。また、無理のない範囲で他者を支援する事は、自身の健康維持にもつながります。

ぜひ、ご興味のある方は、活動者のご登録をお願いします。

コグニの集い 日程

6月20日（木）

7月18日（木）

場所：洞爺駅交流センター2階

時間：13：30～15：30 頃まで

	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
利用登録者	57 名	95 名	120 名
ボランティア活動登録者	31 名	39 名	40 名
活動回数（延べ）	333 回	719 回	884 回