

■脳の活性化で介護予防！ ー参加者募集ー

新年度から始まる「一般介護予防事業」の参加者を募集します。
新しいことを体験することは、脳を活性化させ、介護予防につながります。この機会にはじめてみませんか？
▶対 象 東温市内在住の65歳以上の方
▶内 容 温水プールを利用した水中での運動やウォーキングなど

さくらの湯		フィットタ重信店	
時 間	9時～11時30分	時 間	10時30分～11時30分
日 程	第1教室：基本月曜 4月 8日 ・15日・22日 5月13日・20日・27日 6月 3日・10日・17日・ 20日 第2教室：基本水曜 4月 8日 ・10日・17日 5月 8日・15日・29日 6月 5日・12日・19日・ 20日 第3教室：基本木曜 4月 8日 ・18日・25日 5月 9日・16日・23日・30日 6月 6日・13日・ 20日 の日程は体力測定	日 程	木曜 4月11日・18日・25日 5月 9日・16日・23日・30日 6月 6日・13日・20日 7月 4日・11日・18日 8月 8日・22日・29日
参加費	1回310円（別途年間保険料1,200円）	参加費	1回400円
定 員	各教室10人（申込多数は抽選）	定 員	40人（申込多数は抽選）
申 込	東温市地域包括支援センター (☎955-0150) ※印鑑持参	申 込	東温市長寿介護課 介護給付係 (☎964-4408) ※印鑑持参

■脳トレ大学で認知症予防 ー参加者募集ー

▶対 象 東温市内在住の65歳以上の方
▶内 容 脳のトレーニングや軽い身体運動、芸術療法の手法を用いた活動、談話会、楽しいイベントなど
▶場 所 川内教室…川内公民館 10時～12時
中央教室…中央公民館 13時30分～15時30分
▶日 程 年間40回(基本毎週木曜)を予定 ※詳しい日程は別途参加者に通知します。
▶参加費 1回200円(別途年間保険料1,200円が必要です)
▶定 員 各教室35人(申込多数は抽選)
▶申込方法 3月20日(水)までに長寿介護課窓口でお申し込みください。(印鑑持参)
☎ 長寿介護課 介護給付係(☎964-4408)

高齢者に関する総合相談 ◎東温市地域包括支援センター ☎955-0150 ◎在宅介護支援センターウェルケア重信 ☎955-0300 ◎在宅介護支援センターガリラヤ荘 ☎966-6250	健康相談 ▶日時 毎週水曜日 9時～11時 ▶場所 健康ハウス（川内健康センター隣） ※市役所での相談をご希望の人は、ご連絡ください。 （☎966-2191）
こころの健康相談(予約制) ▶日時 3月8日(金) 14時～16時 このはな脳とこころの診療所 院長 園部 直美 先生 ▶場所 川内健康センター・市役所及び家庭訪問 ▶定員 2人 ▶申込 川内健康センター(☎966-2191)	病態別栄養相談（要予約） ▶日時 3月1日(金)、8日(金) 9時～14時 （栄養相談1人1時間） ▶場所 川内健康センターまたは市役所 ▶申込 川内健康センター（☎966-2191）



元気のひけつ

高須賀 恵三郎さん
前松瀬川 86歳

■無理をせず、毎日を穏やかに

地域の世話役を色々やってきました。昔から、地域で必要な建物や修繕するものがあつた時は、住んでいる人たちがお金を出し合っていたので、集金に回ったりもしました。皆さん地域のことを想ってくれていて、「あんたが言うならしょうがないね」と、快く協力してくれたのが心に残っています。今はそんな地域のコミュニティが薄くなっている地域もあるので、すこし寂しいなと感じています。

人間というのは『一人でも生きていける』と考える時もありますが、それは人生の中で少しの間でしょう。やっぱり地域に住んでいる人たちの支えが必要になるときがくるので、役回りも素直に受けると自分のためになると思っています。

普段は観光物産センターの近くの畑で農業をしています。センターに野菜も卸しています。無理をせず、毎日を穏やかに暮らすことが、私の元気のひけつです。

■ぐっすり眠れていますか？
こことカラダの健康に「睡眠」はとても大切です。
頑張っている「私」、「あなた」へのいたわりの時間を作って、こことカラダのバランスをとりましょう。

■規則正しい生活
休養が大事といっても、休日の「寝だめ」などではかえって体内時計や自律神経のバランスを崩してしまいます。食事や家族・友人との団欒、趣味などで英気を養うことも大事です。休日は疲れきって何もしない場合は、かなり疲れがたまっている証拠です。休暇取得などゆっくり休みましょう。

■疲れをためこまない習慣
①こまめに休む：適度な休憩は次のエネルギーを蓄え、仕事や家事、勉強などの効率を高めます。／②体操をする：座ったままでもできる背伸び、首回し、肩回しなどはリフレッシュ効果があります。

③短い昼寝：午後2時までに30分以内で昼寝をとりましょう。短時間で起きるコツは、明るい部屋で椅子やソファにもたれて眠ること。／④自然を感じる：自然を感じることで、こころの疲れがリセットされます。／⑤笑う：少しだけ口角を上げ、笑顔をつくってみましょう。行動を変えると気持ちも変わります。

Q 空腹時血糖が問題なかったのに、食後に血糖が急上昇する食後高血糖の場合は健診などで発見されにくい「隠れ糖尿病」と言われています。欠食やドカ食いをすると血糖値が急上昇・急降下するため気づかないうちに「隠れ糖尿病」になっているかもしれません。

A 朝食は血糖を下げるホルモン（インスリン）を出す、すい臓の働きが弱くなっています。また軽い絶食状態であり、インスリンが効きにくい状態です。朝ごはんを甘い菓子パンなどで済まらずにバランスのよい食事をこころがけましょう。

Q 朝なので甘いものを摂取しても大丈夫？

A 自分は大丈夫！と思っても「隠れ糖尿病」になっているかも…よくある質問にお答えします。
☎ 川内健康センター（☎966-2191）

