

# 健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取組みを行っています。健康に関する情報や取組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

## 65歳からの運動教室 「はつらつチャレンジ塾」

はつらつチャレンジ塾は、65歳以上を対象とした運動教室です。ウエルストーク豊岡で、スタジオ・プール・筋力トレーニングマシンを活用したさまざまな運動を行います。

### ◆仲間と楽しく！

週1回、小グループ制で行う、初心者向けのメニューです。仲間と楽しく運動でき、皆さん、笑顔が印象的です。

### ◆参加者の効果

〈平成23年度参加者〉

○筋肉率の維持・改善率

60・5%（参加者数に対し）

○体脂肪率の維持・改善率

57・9%（参加者数に対し）

※最大で13・1%の改善



▲円になり、ストレッチをする

運動は何歳から始めても遅くありません。効果を出すためには正しい方法で行うことがポイントです。

はつらつチャレンジ塾では、専門のスタッフがサポートします。

※次回の教室参加者募集は、平成25年2月の予定です。



▲筋トレマシン(エアロバイク)を活用

## 日々の成果をチェック！ 「体力測定・運動相談」

簡単な体力測定や筋肉率などの体組成測定を行います。運動相談では、

自宅でできる個別の運動メニューを提案します。



▼開催日 12月1日(土)午前10時～午後8時(予約制)

▼料金 無料

▼対象 20歳以上の市民

▼定員 50人

▼会場 ウェルストーク豊岡

▼申込み ウェルストーク豊岡総合受付窓口

☎ 24-0582

## 健康ポイントの交換を始めよう！

〈健康ポイント制度〉

市民の皆さんが運動を始めるきっかけとして開始した笑顔あふれる健康マイレージ「健康ポイント制度」は、貯めたポイントで、小・中学校などへの寄付または温泉施設の利用券などへの交換ができます。

### 小・中学校などへの寄付

小・中学校などへの寄付を希望する方は、12月28日までに健康増進課、各総合支所市民福祉課、または参加申込書を提出した学校などに実践手帳を添えて申請すると、本年



△寄付金で大縄跳び用の縄を購入(日高小学校)

度中に、寄付金が小・中学校などに送られます(1月以降の申請は、翌年度になります)。あなたの健康づくりが社会貢献となり、地域の子どもの健やかな成長を応援できます。

### 温泉利用券などへの交換

温泉施設などの利用券を希望する方は、必要となる交換レートに達したときに実践手帳を添えて申請すると、利用券に交換できます。

健康づくりに取り組んで、温泉入浴券や運動施設の利用券を手に入れましょう。

市では、健康ポイント制度へのたくさんの方の参加をお待ちしています。

参加の仕方や実践手帳の記入方法など、不明な点がありましたら気軽に問い合わせてください。

自分の目標達成、健康づくりにつながる事業に参加して、楽しく、賢く、健康ポイントを貯めましょう。



## 《健康ポイントに関する問合せ》

健康まちづくり推進室  
☎ 24-11127

# 認知症のお話

## ④ 家族が認知症になったらどうすればいい？



市では医療機関・介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐコーディネーターとしての役割を担う認知症地域支援推進員を配置しています。

認知症の方が、できる限り住み慣れた地域で暮らしていくためには、まず、認知症に関して正しい知識を持つことが大切です。

認知症に関する記事を6回シリーズで掲載します。

《問合せ》高年福祉課豊岡地域包括支援センター  
☎ 24-2409

### 認知症の介護を家族だけで抱え込まない

認知症は、家族だけで介護することが難しい病気です。そのため、親戚・友人・近隣の方などに症状や日常生活の様子を伝え、援助をしてもらうことが大切です。

家族が認知症になると、責任感の強い方ほど誰にも言わず抱え込む傾向があります。

しかし、認知症は長期的な介護が必要で、介護の方法により妄想、幻覚、徘徊といった行動・心理症状を増強することがあります。

家族だけで抱おうとせず、医師などのアドバイスを受け、積極的に医療や福祉のサービスを活用し、地域のサポート

を受けましょう。

地域には、さまざまなサービスがあります

### 適切な医療の提供

● 認知症疾患医療センターでの鑑別診断

認知症かどうかの鑑別を行います。まずは、かかりつけ医などに相談してください。

● 認知症サポート医による巡回相談(予約制)

### 《相談日時・場所》

日時	場所
12月5日(水)	城崎健康福祉センター
平成25年3月13日(水)	総合健康ゾーン健康福祉施設

※時間は午後1時30分～  
※予約制。各地域包括支援センターに相談してください。

### 《各地域包括支援センター》

センター名	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター 竹野分室	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター 但東分室	但東町出合433-1	54-0515

### 専門的なケアの提供

● 介護保険サービス

本人の生きがいや家族の介護負担の軽減を目的に、本人の状態にあった介護サービスを上手に利用しましょう。

## もったいない川柳応募作品紹介

(氏名またはペンネーム・敬称略)

### ◆ 一般の部

まだ働ける人グラウンドゴルフ (西村光生)  
新天地もちろん庭木も連れて行く (紫敷布)  
捨てたゴミ勿体無いと拾う母 (信原 聡)

見つめよう今の暮らしのありがたさ (あき)  
冷蔵庫奥にミイラの皿が住み (原茂敬浩)  
ゴミ置き場まだ使えるの音がする (樋口真由美)

### ◆ 高校生以下の部

おばちゃんはケチやないで口ハスやで (旅のものナスビ)  
もったいないもったいないの年になり母想う (橋本広子)  
マイカップ地味な職場の色彩美 (長谷川 隆)

買っただけ欲しかっただけもったいない (匿名)  
もったいない使わずすむよう使いきろう (中山彩香)  
安いからと大量買いはほどほどに (成田綾香)

オレの腹もったいないが詰まってる (長谷川輝之)  
母からもよく云われたなこのことば (初田稜二)  
あの世からもったいないと祖父が言い (花岡宏明)  
逆輸入もったいないが見直され (花岡由紀子)  
もったいない何を今さらあたりにまえ (花房 豊)

大きなもったいないとしっほまで (霞舟)  
もったいないソーラーパネル敷かぬ屋根 (林 善隣)  
野菜クズもったいないと堆肥にし (原田弘一)  
小さな努力毎日すれば大きくなる (匿名)  
片付けず次々買うのはもったいない (西岡郁香)  
冷蔵庫我が家に来てから20年ありがとういえないあなたもったいない (顔!!まる!!)