第16回わくわくヘルスチャレンジ終了！

健康づくりを習慣に

第16回わくわくヘルスチャレンジが10月1日から11月30日で行われ、過去最高の154名の申込み。報告書提出者は106名となりました。

この取り組みは、自分で決めた目標を1カ月間行うというもので、1カ月行う中で、引き続き生活習慣として続けていくことがねらいです。

報告書には多くの方がびっしり感想を書いて下さいました

報告書をみると、本当に地道に取り組んでこられた方が多く、がんばりが読み取れました。引き続き生活習慣として続け、健康づくりに役立てていただければと思います。

幅広い年齢層の方々にご参加いただきました。最年少は9歳、最高齢は90歳でした。

複数のコースにチェレンジした方もたくさんいらっしゃいました

1つだけの挑戦という方は少なく、ほとんどの方が2つ以上で、中には8つの取り組みに挑戦された方もいました。延べエントリー人数を紹介します。

①新型コロナ対策コース　88名
②ウォーキングコース　61名
③早朝血圧コース　45名
④お口の健康（歯磨き・あいうべ体操）コース　54名
⑤好きな運動コース　86名
⑥健康な食事コース　46名
⑦脳いきいきコース　37名
⑧好きなことを行うコース　27名

障がい者の作業所や、地域の班（グループ）で、いっしょに取り組んで下さいました

定期的に会う仲間たちで、励まし合いながら取り組んでいただきました。顔を合わせた時に「どう？　がんばって取り組んでいる？」の声かけが励みになって、続けられたとの声もいただきました。

電話で中間報告をいただく方も

「がんばって続けています」「1カ月では物足りないから2カ月分の報告書を提出します」といううれしい電話もいただきました。

主催者からコメントをお返ししました

主催者からのコメントは、報告書を提出していただいた一人ひとりに、保健教育委員が手分けをして書かせていただきました。保健教育委員は看護師やスポーツインストラクター、歯科衛生士、元教師がおり、コメントを参考に引き続き取り組んでいただければと思います。

報告書を提出していただいた方の中から、抽選で20名様に500円のクオカードをプレゼント

1月26日（木）に、保健教育委員会で厳正なる抽選会を行いました。当選された皆さん、おめでとうございます。

健康づくりは一生の課題です

保健教育委員会では、毎年このような取り組みを行っていきますので、今回参加できなかった方は、ぜひ次回（2023年10月～11月予定）の参加をお待ちしています。

認知症Q&A

No. 52

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師　大澤千恵子さん

Q　妻が認知症と診断されました。家族は今後どうすればよいでしょうか？

A　ます。認知症について正しく理解することに努めましょう。

認知症の理解についての本がたくさんありますので、読んでみるとよいでしょう。また、学習会に参加したり、認知症の方の家族が集う場にも参加してみましょう。

物忘れや見当識障害は少しずつ進行していきますが、暴言や暴力行為、徘徊などはケアによって回避できることもあります。

認知症の方は、「わからない」「変だ」と思うことが増えてきて不安な気持ちで過ごしています。また、まわりの手を煩わせているのではないか？　迷惑をかけて申し訳ない、情けないと思っていることが多いものです。近くにいる方は、「あなたが忘れても、私たちが覚えているから大丈夫ですよ。できなくなったことは、私がお手伝いするから安心してください」と何度でもお伝えするとよいと思います。「どうして忘れるの？」と言わないように心がけましょう。

家族、ご近所、友人、知人にも協力を仰ぎましょう

一人で介護すると、あなたが疲れてしまいます。イライラが増えると奥様の認知症の周辺症状が進行し、落ち着きがなくなったり、怒りやすくなったりすることがあります。まわりの力を借りて、あなたが楽しめる時間を作るようにしましょう。

介護保険を利用しましょう

専門家に相談しながら、サービスを使うことを視野に入れ、支援者を増やしておきましょう。地域包括支援センターに相談して、利用できるサービスを調べましょう。

入浴、着替え。排泄などうまくできないことが少しずつ増えてきます。昨日できなくても今日はできることもあります。症状に応じて、その時できないことをさりげなく手伝ってあげる心構えをしていきましょう。

利用しやすい介護保険を維持、改善できるよう常に介護保険制度について関心を持って過ごすようにしましょう。

これからの人生を考えてみませんか？

「もしバナゲーム」をやって「ライフデザインノート」を書きましょう

東都生活協同組合・
城南保健生協保健教育委員会　共催企画　第4弾

もしバナゲームの様子

日時：4月22日（土）　午後2時～4時
会場：大田区消費者生活センター講座室（予定）
講師：大田病院看護師
定員：20名（定員になり次第〆切）
参加費：330円（ライフデザインノート代）
お申し込みは生協本部03-3762-0266まで

「もしバナゲーム」とは

あなたと大切な誰かがそんな「もしものための話し合い（＝もしバナ）」をする、きっかけを作るためのゲームです。ゲームを通じて、人生において大切な「価値観」や、自分自身の「あり方」についてさまざまな気づきを得ることができます。

「ライフデザインノート」とは

このノートはこれからの人生をイキイキ生きるきっかけとなることを目的としています。自分の歩んできた今までをふりかえり、家族や大切なひとに伝えたいメッセージ、自分らしい高齢期の過ごし方、病気になったときにしてほしいことなど、いま書き記して思うことを自由に書くものです

当日は、胃瘻や延命治療などについてもお話していただきます