

# 柁城校区コミュニティ協議会だより

平成28年9月15日  
第6号  
発行責任者 徳重 武秀

【地域を長年にわたって支えている方紹介】(於里)濱島由美子さん、(田中)法元隆男さん



## 環境美化活動

平成28年8月7日(日)

環境・安全部会長 吉村 正和

昨年に引き続いて、太鼓踊りの前に護国神社の枯れ枝や落ち葉の撤去作業を実施。早朝にも拘わらず、真夏の蒸し暑い中、トラック2台、草刈機4台、熊手やスコップ等を持参、互いに協力しながら、精力的に取り組む。



- 右上 放置された枯れ枝
- 左上 道路のトラックに積み込み
- 左下 堆肥となった土や枯葉を土のう袋に
- 右下 汗は写りませんがハイチーズ



台風10号 岩手9人死亡(避難準備情報 意味知らず)

## 避難準備

一般の人は非難の準備を始めなさい。  
※高齢者や体の不自由な人は避難を開始しなさい。

## 避難勧告

速やかに避難を開始しなさい。

## 避難指示

直ちに避難しなさい。

# 文化講演会

文化・地域推進部会長 梅田 博志 平成28年6月26日(日)実施

平成28年度 第2回文化講演会を実施しました。今年は各自治会長さんのアンケートをもとに「私たちの健康」と題し、加治木温泉病院の神経内科の権威であられる折田 悟医師にご講演をいただきました。93名の参加者は「自分の健康」について再認識し、盛会に終了いたしました。

健康ですか

家族の健康は

<b>加齢による物忘れ</b>
一部を瞬間忘れる
自覚している
気がつく

<b>日常の行動</b>
日常諸出来事
忘れた事を?
ヒントを言われても

<b>認知症</b>
全てを忘れる
自覚していない
気がつかなくなる

<b>認知症予防</b> * 日常生活において自分で注意を怠らない
<b>食生活</b> * 塩分制限・動物性より魚肉を多く摂取する・深酒禁止(少々は薬)・煙草は禁煙
<b>歩行転倒</b> * 就床の原因を作らない
<b>物事に好奇心を持つ</b> * 催し物・見学会・講演会など積極参加
<b>自分の考えをまとめる</b> * 話し上手に心がける
<b>相手を思う心</b> * 隣人・友人等の相手を思う心を養う
<b>身边をきれいに</b> * 生活に張りをもつ! * 常に若々しく、お洒落をする
<b>孤独</b> * 一人でくよくよしない(皆サロン等で雑談)
<b>日常生活訓練</b> * 買い物したらレシートで概算計算を習慣とする
<b>何でも興味</b> * 畑を見て何の野菜か数量はどれだけか想定計算をする



スクリーンによる説明



熱心に耳を傾ける受講者



質問に丁寧に回答される折田医師

<b>早くお医者さんへ</b> * アルツハイマー型認知症と他の病気が原因で発症する認知症がある(長谷川式簡易知能評価スケールで検査30点以下認知症)
<b>薬で治療法</b> * 7割の患者が1~2年症状を伸ばせる
<b>光治療法</b> * 太陽にあたり規則正しい生活リズムを作る
<b>回想法</b> * 「本人の人生をふり返る」話など多くする
<b>音楽療法</b> * 音楽を聴いて楽しむ(自分の好みの音楽でよい)
<b>運動療法</b> * 散歩・軽い体操「症状改善効果に有効性がある」
<b>その他の認知症の原因になる病気</b> * 甲状腺機能低下・ビタミンB1欠乏症・肝性脳症・うつ病・異常圧水頭症・慢性硬膜下血腫(水腫)・脳血管認知症(まだら認知症)・高血圧・生活習慣病