

# 三笠山大学公開講座

10月18日(水)恵み野ホールで、三笠山大学公開講座が行われました。旭川大学佐々木悟副学長が、「今、食べものが危ない！食を見直そう」という演題で、米国産牛肉輸入再開や鳥インフルエンザなどの食の問題を取り上げ、日本全体の食糧自給率低下している今こそ、地場の野菜は地元で消費する『地産地消』の理念が大切と講演されました。

また、午後からはそれぞれクラブ活動を行いました。



巨木探検



パークゴルフ



そば打ち



パソコン



カラオケ



**農業委員会委員の交代について**  
土地改良区推薦の農業委員として活躍されておりました大石 幸氏(中和)に代わり、**鷺見唯男氏(菊野)**が推薦され過日町長から辞令が交付されました。

## 健康メモ

〓 取り組んでいますか？

介護予防〓

最近、新聞やテレビで「介護予防」という見出しをよく目にします。しかし実際には、介護予防の中身まで知っている方はとても少なく、介護予防の内容が浸透していないのが実状です。皆さんは介護予防についてどのようなことをご存知ですか？

《介護予防とは…》

体が衰えて要介護状態になっていく原因のほとんどは、心身の機能を使わなくなる生活不活発病が多いと言われています。そこで、「要介護状態に陥ることなく、いつまでも自分らしい生活を送っていくために一人ひとりが取り組みを行なおう」と啓発されているのが「介護予防」です。

《介護予防の重点項目》

運動器の機能向上、筋肉や骨の強化だけでなく、同時に心臓や脳、神経なども良い状態に保ちます。  
栄養改善、低栄養予防で体力の維持や病気の予防となります。  
口腔機能の向上、食べ物を美味しく食べられる状態を保ち、肺炎も予防します。

《和寒町の介護予防》

和寒町では運動器の機能向上を目的に、月に2回転倒予防教室を開催しています。

Q. 何人位参加しますか？  
A. 毎回二十名前後の方が参加してくれています。



Q. 膝や腰が痛いけど参加できる？  
A. 指体操や歌体操の他、様々な方法で筋肉や骨に刺激を与える体操を実施しています。身体への負担を考え、個々に合わせた方法をお勧めしながら行なっています。

Q. 参加したらどんな効果がある？

A. 筋肉や骨の強化にとどまらず、脳や心臓にも良い刺激が加わります。また、定期的に教室に来ることで「閉じこもり予防」につながりますし、仲間と楽しく交流を図るといったことから脳刺激が盛んになり「認知症予防」にもつながります。

《継続することに意義がある》

介護予防の取り組みはとにかく継続することが鍵です。継続するために必要なのは楽しいと感じることではないでしょうか。楽しさから意欲や関心が生まれ、習慣化できれば取り組みとしては完璧です。

「年だから」「膝が痛いから」と感じた時からこそ、介護予防の取り組みは始まります。

和寒町の場合、冬になると雪で行動が制限され、活動量が減る傾向が少なからずあります。転倒の危険性も上がります。長い雪の季節に心身の機能が落ちないようにする方法を考えましょう。

「高度な運動」効果大ではありません。身体をつくりや楽しさの感じ方が人それぞれであるように自分に合った取り組み内容も人それぞれです。

地域包括支援センターでは介護予防に関する相談を受けています。気軽に相談ください。

(保健師 塚崎 優希)  
電話 三三一 二〇〇〇