

# 健康たかはま21



## 健康な地域社会(まち)

「健康たかはま21」のめざす姿は、「市民一人ひとりが主役となって自らが取り組む健康づくり」、「市民がお互いに助け合う健康づくり」、そして「地域社会や行政などが応援する環境づくり」であり、この取り組みが健康な地域社会(まち)につながっていきます。

### 今後の取り組みとして、一人ひとりが取り組むこと(自分にできること)

#### ★積極的に地域や行政の企画に参加しよう



高浜市では町内会より推薦され、健康づくりに関する知識を修得した「健康づくり推進委員」36人が市民の健康づくりサポーターとして活躍しています。料理教室やウォーキング、地区文化祭に合わせた健康コーナーの開催などを企画していますので、ぜひ参加してください。

#### ★地域活動、サークル活動やボランティア活動などに参加しよう

高浜市社会福祉協議会ボランティアひろばセンターには、宅老所運営など全84グループの登録があり、多くの分野で活動しています。また、各まちづくり協議会主催の健康づくりのための健康体操、ウォーキングには多くの女性が参加しています。今後は男性にももっと参加してほしいと考えています。また、ちょっと困ったことができたときにも、近所・地域で支え合えるように、日ごろからネットワーク作りを心がけましょう。

#### ★仲間と楽しめる趣味などを持ち、地域の中で居場所をもとう



健康づくり活動は、栄養や運動のほかにも、心の健康づくりも重要な要素です。趣味的活動やアクティビティ、ボランティア活動といった仲間との時間を楽しみましょう。地域の友達をつくり、みんなで新しいことに挑戦しましょう。

市民一人ひとりが自ら健康づくりを進め、いきいきとした人生を送るための自覚が大切になっています。「健康づくり推進委員」や「健康づくりリーダー会」をはじめ「まちづくり協議会」や各種団体、NPOやボランティア、自主グループの活動を活用しましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

コラム

## 認知症とこれから

今月のテーマ

「年だからしょうがない?」

認知症は、65歳以上の10人に1人がかかっていると言われる「めずらしくない病気」です。

ひと口に認知症といっても、認知症をきたす原因はいくつかあります。大半を占めるのが、アルツハイマー型認知症。脳細胞がゆっくりと変性し、脳の一部が委縮するものです。次に多いのが、脳の血管が詰まり、その部分の細胞が死んだり働きが悪くなる血管性認知症です。認知症は、水頭症や脳腫瘍、精神疾患などと間違われやすいので、変化をきたしている「原因」を確かめることが大切です。治療によって治るものもありますし、進行を遅らせることができる薬も処方されます。認知症になると、物忘れ、時間や場所がわからなくなる、段取りよくものごとをこなすことが苦手になる、理解・判断力が低下する…などの症状が出てきますが「年だからしょうがない」と見過ごされることが多いのが現状です。

「認知症かな?」と思ったら、かかりつけ医に相談しましょう。

認知症についての相談はコチラへ

高浜市地域包括支援センター(いきいき広場2階) ☎52-9610