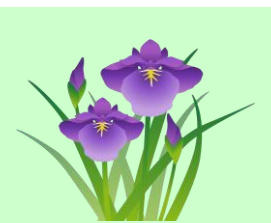


阿南東部高齢者お世話センターだより



気持ちのよい季節です。外に出て、散歩などしてみましょう。

遠くを見ると、スマホで疲れた目を癒せます。



阿南市宝田町今市金剛地 43

☎ 22-4577 📠 22-4622

令和8年5月

中野島地区 介護予防教室開催

4月13日、中野島公民館で介護予防教室を行いました。内容は「ピラティス 初級編」、講師はSTUDIO POTARAの幸田一輝さんです。12名の参加がありました。

「ピラティス」の歴史は、1883年ドイツに生まれたジョセフ・ピラティスからはじまります。幼少期、病弱であったピラティス。第一次大戦中従軍看護師になったピラティスは、負傷兵のためにベッドに寝たままでもできるリハビリとして、「ピラティス」を考案しました。今は、年齢関係なくアスリートやスポーツ選手を含め多くの方が「ピラティス」を楽しんでいます。

年齢とともに、「体が思うように動かない」「転びやすくなった」と感じる人は多いようです。「ピラティス」は、そんな方にもおすすめです。寝たまま、座ったままで行えるため、高齢の方も楽しむことができます。体力に自信のない方も大丈夫。自分の身体をコントロールしながら、無理せずできる範囲で行いましょう。息は止めず、深呼吸をしながら、きついと思ったら一旦休みましょう。

転倒予防、関節の柔軟性維持、姿勢改善など、健康寿命を延ばすための効果が期待できます。講師の先生から、参加者の皆さんはとても上手く身体を動かしている、言っていました。ありがとうございました。



次回は富岡公民館で行います。
5月28日(木) 14時~15時
定員25名までです。申し込みが必要です。
持ち物は、ヨガマット(またはバスタオル) 飲み物 となっています。
申込先 東部高齢者お世話センター
☎ 22-4577

認知症サポーター養成講座開催

4月22日、阿南信用金庫で新入職員さん対象に「認知症サポーター養成講座」を行いました。徳島県の高齢化率は36.1%、阿南市は34.75%(令和7年10月31日時点)となっています。3~4人に1人は高齢者です。また、男性の平均寿命は81.09歳、女性は87.14歳と、どちらも長寿になっています。

高齢になるほど、病気や怪我は増えていきます。認知症になる人も多いです。予防することもですが、誰もが認知症になるかもしれないと踏まえたうえで、認知症について知っておくことが大切です。

また、すべての病気に言える事ですが、運動や食習慣、体重管理等日々の生活の中で健康維持に努めていきましょう。

また、認知症になったからといって、何もできなくなるわけではありません。適切な医療や支援を受ければ、症状とうまく付き合いながら長く住み慣れた家で暮らすことが可能です。



📖 本の紹介 📖 「妹なんか生まれてこなければよかったのに
きょうだい児が自分を取り戻す物語」
著者 うみこ 株式会社 飛鳥出版

「きょうだい児」とは障がいのある兄弟姉妹がいる人を指す言葉だそうです。きょうだいとして共に育つ中で、ケアを期待されるなど、きょうだいや親との関係、社会での経験など様々な場面で影響を受けることが多いと言われています。主人公は妹のケアをすることで、様々な「我慢」や「理不尽なこと」に直面します。そして妹に対する負の感情に苦しみ、自分を責め、心を閉ざしていきます。

「ヤングケアラー」という言葉が、よく聞かれるようになりました。親子だけでなく、きょうだい間にもあてはまります。この本は漫画なので読みやすく、主人公の複雑な感情が細やかに表現されていると思います。