

認知症は早期の
対応が大切

早く気づいて受診を

認知症の原因となる病気は様々ですが、多くは脳の細胞が急激に減ってしまっ
て起こる「アルツハイマー
型痴呆」(約60%)と脳の
血管が詰まったり破れたり
したために起こる「脳血管
性痴呆」(約15%)です。
早期に治療すれば、症状の
改善や進行を遅らせること
が期待できるだけでなく、

家族や周囲と一緒に、安心
して生活するための手だて
を考えることもできます。
「あれっ?」「今までと何か
が違う・・・」と感じたら
早めにかかりつけの医師を
受診しましょう。また、健
康増進課および各保健セン
ターでも相談を行っていま
すので、お気軽にご利用く
ださい。

あれ?おかしいな。
もしかして認知症かも?



まず相談!



相談
問い合わせ

- ◆健康増進課 077-5504
- ◆大島保健センター 074-1011
- ◆久賀保健センター 079-1006
- ◆橘保健センター 077-5504
- ◆東和保健センター 078-2202

筋力を落とさない暮らしを

『筋力アップ教室』で心も体も元気になりました

介護予防は
下半身の筋力アップから

自分で立つたり、座ったり、歩いた
りという動作は、私達が自立した生活
を送るためには大事なものです。軽度
の要介護者の多くは、下半身の筋力が
落ちて介護を必要とする状態になるこ
とが多いようです。筋力は使わないと
少しずつ減っていきます。特に膝や腰
が悪くなって痛みのある人は動くこと
が億劫になり、閉じこもり、さらに運
動機能を低下させるといふ悪循環を招
きます。この悪循環を断ち切るために
必要なのが「筋力トレーニングや運
動」です。年をとっても積極的な筋力
トレーニングを行えば、筋力・筋肉量
の低下を防ぎ、さらに増強することも
可能です。

「筋力アップ教室」で
みんないきいき

たちばなケアプラザにおいて、平成
17年9月～12月、週2回、全26回コー
スで「筋力アップ教室」を開催しまし
た。

教室には、介護保険要支援・要介護
1の方9名が参加され、ストレッチや
レクリエーション、体に負担をかけず
に筋力をつけるためのマシントレーニ
ング等を体調に合わせながら行いまし
た。教室の始めと比較すると歩く速度
が速くなったり、片足立ちでのブラン
スや椅子からの立ち上がる動作が良く



なったりした方が多く見られました。
また「長時間歩けるようになった」「階
段を昇れるようになった」「膝の痛み
が軽くなった」等の変化も見られ、「教
室が楽しい」という声も聞かれました。
そして参加当初に立てた「庭の草引き
をしたい」「近所に歩いて行けるよう
になりたい」といった自分自身の目標
も達成され、皆さん自信をつけられた
ようです。

「元気な65歳、活動的な85歳」を目
指して、いきいきと実り多い日々を過
ごしたいですね。