

健康法一劇・12月号

平成26年 11月30日発行
発行 龍ヶ崎市回想法センター
龍ヶ崎市平台5-9-7
電話・FAX 0297-65-4443
e-meil pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp
h p www16.ocn.ne.jp/~piakaiso

元気に新年を迎えたい

健康が一番

テレビや雑誌などでいろいろな健康法が出ては消えてゆきます。血管を若くするにはこれを食べよとか、糖尿病の予防にはこれが良いとか言われ、テレビで取り上げられた食材があつという間にスーパーの店頭から消えたりしています。一日に食べられる食材には限度があります。健康は、楽しく充実した人生を送るための手段であつて、目的ではないように思えます。

寝る前に水を飲んで脳梗塞を予防するという健康法もありますが、水を飲んで血液の濃度が薄まるのは水を飲んで一時間ぐらいたそうです。夜中にトイレに起きて転倒し、寝たきりになるというリスクを考えると、どちらがいいのか分かりません。良いと言われていることでも、別の側面もあります。健康な体を維持するには、適度な運動、適量の酒やタバコなどの嗜好品の摂取、睡眠時間、ストレス、規則正しい生活など大切な要素がたくさんあります。

情報があふれている世の中では、どれが正しいのか、どれが怪しい情報なのか判断するのは難しいです。流行の健康法に気をつけながら、健康でよい人生を送りたいものです。



歴史民族資料館での活動は**随時**とさせていただきます。

活動日は、お問い合わせください

親が認知症になったら

もし、パパやママが若年性認知症になったら、子どもたちにどう伝えればいいのか、子どもに認知症の症状や病気の受け止め方、相談先を伝えるハンドブックができました。

65歳未満で発症するアルツハイマー型認知症の方は全国で約3万7600人いるとされています。働き盛りで未成年の子どもがいるパパママが認知症になると、介護や医療だけではなく、経済的、精神的な問題や、子どもに認知症をどう伝えるかなど特有の課題が多く、相談先も少ないです。

小学校低学年以下向け、それ以上の学年向けの2種類のハンドブックがあります。認知症の種類や、若くても認知症になる可能性があることなど優しい言葉で紹介しています。親が認知症になっても変わらずに接することの大切さや、疑問や不安などを相談する窓口も紹介しています。我が家も、夫が、ある日突然失語症という「意思の疎通ができなくなる」障害者になったとき、子ども達がパニックになったことが思い出されます。夫を見ながら、家族が変わることで少しずつ失語症という障害の接し方を家族が学んできたような10年だったように感じています。

12月のおしゃべりサロン

開催場所 市役所地下元職員食堂

開催時間 2時～4時

開催日 22日(月)

問い合わせ先 龍ヶ崎市回想法センター 0297-65-4443 担当 赤嶺