竹田市長寿支援センター つるかめ

つながるたけた

～つかめる幸せ～

竹田市地域包括支援センター
竹田市大字会々1650番地（竹田市総合社会福祉センター内）
TEL 0974-64-0310　　FAX 0974-63-1050
（夜間・休日）TEL　090-4489-2454

Vol.32
令和4年8月20日発行

「つながるたけた」は、高齢者等の福祉に関する関係者に向けた通信誌です

9月は「世界アルツハイマー月間」です
～認知症とともに希望がもてる社会へ～

みなさん「世界アルツハイマーデー」を知っていますか。
1994年国際アルツハイマー病協会が世界保健機関と共同で、毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』と制定しこの日を中心に認知症の啓発を実施しています。

認知症ってどんな病気？
認知症は、脳の病気や障がいなど様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。初期は、加齢による単なる物忘れに見えることが多いでしょう。しかし、仕事や家事など普段やってきたことでミスが増える、お金の勘定ができなくなる、慣れた道で迷う、話が通じなくなる、憂うつ・不安になる、気力がなくなる、現実には見えないものが見える、妄想があるなどのサインが出てきたときには、かかりつけ医や専門機関に相談してみましょう。

竹田市ではアルツハイマー月間に認知症啓発活動として下記のような活動を行います！

パネル展示
認知症に関する本や資料などを集めたコーナーを展示しております。
日時：8月17日（水）～9月30日（金）
場所：竹田市立図書館

こどもたちの理解の輪の広げる！
日時：9月1日（木）～9月30日（金）
場所：竹田市内中学校図書館

介護者家族の会『笑顔の会』
認知症当事者の方をお招きしご講演いただきます。
日時：9月12日（月）13：30～15：00
場所：竹田市総合社会福祉センター

脳の健康度測定会
「体と脳の両方の健康」が大切！
日時：令和4年9月29日（木）　9：30～15：30
時間は、下記から選べます。※1人1時間程度
①9：30～　②10：00～　③10：30～④13：30～⑤14：00～　⑥14：30～
場所：竹田市総合社会福祉センター
内容：①脳の健康度測定　②問診　③体力測定　④結果説明　⑤脳活のアドバイス等
対象者：40歳以上　定員：先着30名（5名ずつ実施）
参加付：無料　申込：電話で、希望時間等申し込みください。
締め切り：9月20日（火）　申込先：竹田市地域包括支援センター（つるかめ）：電話　64－0310

認知症出前講座
おしゃべりサロン等で開催しています。
随時受付中。

新型コロナウイルス感染症の状況により中止・変更となる場合があります。

この時期　何となく身体がだるい･疲れがとれない等ありませんか？

その原因は・・秋の大きな変化と夏の疲れにあります。暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化に身体がついていくのがやっとです。そんな時期に夏の疲れを引きずったまま突入してしまうと、身体は悲鳴を上げて**秋バテ**の症状が出てしまうのです。
秋バテにならないためには、まずは変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。夏の体をリセットして元気で健やかな身体を取り戻しましょう！**ウォーキングやラジオ体操などの簡単な運動を無理のない範囲で行うことや、肩甲骨周りの筋肉を緩める体操で上半身の血行を促進させることも効果的です。**

～肩甲骨周りの体操～

ゆっくりと息を吐きながら…

１０回程度

左右の肩甲骨を引き寄せる!!

秋バテを予防するための食事のポイント

①たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識してバランスの良い食事を心がける。
②食欲増進のため五感を刺激する食材を活用する。
　例えば・・香味野菜や、かんきつ類、梅干しを活用、赤・緑・黄色の食材を取り入れる。
③ゆっくりよく噛んで食べる。（30回程度）

【にらと卵と豆腐の炒め物】

《材料　２人分》
- ニラ　　１/2束
- 卵　　１個
- もめん豆腐　１/2丁
- 豚ひき肉　　50ｇ
- にんじん　　１ｃｍ
- しょうが　　１片
- サラダ油　小さじ１・/1/2

A
- 鶏ガラだし　小さじ1/2
- 水　　５０ｃｃ
- 塩　　ひとつまみ

《作り方》
①ニラは３㎝長さに切る。豆腐は２ｃｍ角に切る。人参は細かく刻む。しょうがはみじん切りにする。
②卵を溶きほぐし、熱したフライパンに半量の油を入れ、ふんわりとした炒り卵を作り取り出す、
③残りの油を熱し、しょうが、ひき肉、にんじんを炒める。豆腐を加えて軽く炒め合わせて、（A）で調理する。
④②の炒り卵を戻し入れ、にらを加えてひと混ぜし、約2分強火で水分を飛ばしながら、いため煮にする。
（1人分　エネルギー172kcal　塩分0.6ｇ）

～竹田市の高齢者情報～

（令和4年７月末現在）		R4 年５月比
総人口	20,144 人	－69 人
65 歳以上人口	9,754 人	－21 人
高齢化率	48.42%	＋0.06%
介護認定者数	1,967 人	＋6 人
介護認定率（※1）	19.96%	＋0.21%

介護認定者数と認定率は住所地特例を含む
（※1）65 歳以上被保険者数に占める認定者数の割合

ご長寿おめでとうございます

竹田市では、１００歳以上の方が ５２名（男性４名、女性４８名）いらっしゃいます。竹田市での最高齢は男女ともに１０６歳の方です。また、竹田市では今年度新百歳高齢者となられる方が２２名（男性１名、女性２１名） いらっしゃいます。（R4.7.31現在）

これからもお健やかに、お幸せにお過ごしいただきたいですね。