



ぽかぽか便り

第10号

平成29年2月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

みんなが、住み慣れた佐世で安心して暮らすには…

2月19日（日）第2回認知症サポーター養成講座を佐世交流センターで開催しました。雲南市地域包括支援センターの和泉ちひろ保健師を講師に、認知症についての理解や認知症の方が道に迷った場合を想定して、その人の気持ちを探り周りの人はどう対応すればよいかなどについて考えました。

さらに認知症家族の方からは、「認知症だからと構えないで、普通に声かけをしてほしい。」「つじつまがあわないことを言っても修正・否定しないでほしい。」「大事なことは書いてメモで情報を渡してほしい。」など日ごろ感じておられる地域にのぞむことについてのお話がありました。

高齢化が進み、いつ誰が認知症になってもおかしくありません。誰に対しても通常の声かけが自然にできる温かい佐世地区をみんなで作っていきましょう。



雲南市保健師による健康 アドバイス

減塩のすすめ

塩分を多くとると血圧が高くなります。

高血圧を放置していると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などいのかかわる病気を引き起こします。高血圧の予防のため、減塩に心がけましょう。

【雲南市民の塩分摂取の状況（島根大学生活習慣病コホート調査より）】

①大東町の方の1日当たりの塩分摂取量（尿から推定）

	男性	女性
H26年度	10.0g	9.6g
H27年度	9.8g	9.5g
H28年度	9.0g	8.8g

国が定めた塩分摂取量の目標値は
1日当たり男性8g、女性7g
大東町の方の1日当たりの塩分摂取量は年々減少
していますが、国の目標値には達していません。

*雲南市集団特定健診 尿中塩分調査結果

②気をつけよう生活習慣

- ・漬物、梅干しを食事の時に毎回食べる。
- ・しょうゆやソースをかけることが多い。
また、味がついているものにさらにかけることが多い。
- ・麺類の汁を飲む。
- ・食事の量が多い。



当てはまる項目があれば、食生活を見直しましょう！

久しぶりです。

佐世に関するクイズ

今回は、佐世小学校周辺の市道佐世線下佐世工区道路改良工事に関する問題です。



- 問1 昭和63年3月竣工のこの橋の名前は何でしょう？
- 問2 神代公会所前での部分改良工事の完了予定はいつでしょう？
- 問3 眼鏡をかけた警備員さんは何歳でしょう？

あ と が き

近年まれな積雪で皆さん“えっと”雪かきをされたと思います。大変でしたね。雪かきからやっと解放されたかと思いきや、春がすぐやってきました。うれしくて畑に出てみると草の勢いのいいこと！いつの間に…今度は草取り！…仕事が次々待っていて、これってありがたいこと？…無理しないで体を大事に、ぼちぼちね…と言いつつ聞かせる自分です。(川島)

問1 1冊
問2 2冊
問3 3冊
24歳
平成29年3月下旬
神舞橋(かみまいばし)