

# 大滝公民館だより

秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和8年2月1日現在の太滝地域の人口

人口			世帯数
男	女	合計	
217	255	472	279



## 3月

春の歌心…石(いわ)走る垂水(たるみ)の上のさわらびの  
 萌え出づる春になりけるかも 志貴皇子(しきのみこ)  
 (雪解けの水が岩からほとばしる滝のほとりに、わらびが芽を出す春がきたんだな)

野の草花の芽が顔を出すこの頃です。春が少しずつやってきてますね。自然の生き生きとした姿に触れることは、心も豊かになります。小さな春を見つけませんか。



## ストレッチ体操教室 参加者募集

**春** そろそろストレッチ体操で身体を動かしてみませんか。元気な身体をつくり楽しい生活をおくりましょう。

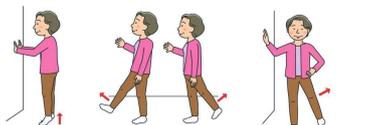
- (日 時) 4月20日(月)から月1回 原則第3月曜日 全8回  
 午前10時30分～11時30分(都合により変更する場合があります)  
 (場 所) 大滝公民館 3階 活動室 2  
 (参加費) 1,000円  
 (定 員) 10名  
 (持ち物) ヨガマット・スポーツタオル・飲み物・運動ができる支度・運動靴
- 4月20日 ・ 5月18日 ・ 6月15日 ・ 7月13日 ・ 9月14日  
 10月19日 ・ 11月16日 ・ 12月21日 (全て月曜日 8月休み)

### ちちぶお茶のみ体操〔通称 茶トレ〕

足腰の負担が少なく、ひざや腰の周り筋肉をきたえ、身体の柔らかさを保つために効果がある体操です

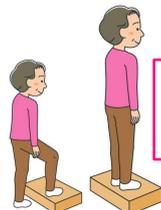


スクワット

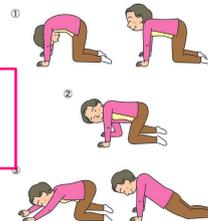


かかとあげ 前後足上げ 足の外開き

ロコモセット



どこでもステップ



よつんばい体操

## 【歯科講演会】

1月29日(木) 歯科医師会主催で秩父市内から、大滝診療所で診察をいただいている平沼先生と倉林先生から、スライドを使った楽しい講話を聞きました。

「オーラルフレイル」とは、噛む・飲み込む・話すといった(口のささいな機能低下)の事です。自分の歯が少ない、食べ物が噛めない、食べこぼす、活舌が悪いなどを放置すると、栄養不足や身体の機能の低下に繋がります。そうなる前に「**健口長寿**」お口から健康に！ 毎日の歯磨きにプラスして、定期的に歯科検診を受けましょう。悪い所を早く見つけて治療すれば、治りも早く治療期間も短くなります。

講話の後に、風車を作りました。風車を吹くことで口の周りの筋肉を鍛え食べ物飲み込む力を強化・維持できます。また息を深く吸い強く吐く動作により、肺活量や呼吸機能も向上します。その他、(あいうべ体操)・(唾液腺のマッサージ)などお口の体操もしてみましょう。

いつまでも、自分の歯でおいしく食べ物が食べられることは、健康に過ごすことにも繋がります。



早目の治療と定期健診



熱心に聞いている皆さん

## 認知症 【今からできる「予防」と「助け合い」】

2月25日(水) 秩父市健康推進員連絡会大滝支部研修会が開催されました。研修会は、「認知症の理解と対応方法」をテーマに、秩父市大滝国民健康保険診療所長の柄村医師から話しを聞きました。

会場は、多くの参加者でにぎわい、男性の参加もあり関心の高さが伺えました。

現在、65歳以上の方の**約5人に1人**が認知症、その手前の状態も含めると、**約3人に1人**の方が該当するそうです。

研修会では、認知症のリスク評価スコアをチェックしたり、「コグニサイズ」で身体と頭を同時に使う体操を体験しました。講話中は笑いもあり、皆さん楽しみながらも学びの多い内容でした。自分が、家族がもし、「認知症」になったとしても、安心して生活が送れ、住み続けられる大滝地域になると良いですね。



たくさんの方が参加



参加者に優しく接する  
柄村医師

### 【 予 防 】

原因	解決	相談・参加
糖尿病、高LDL血症 高血圧、肥満	→ 生活習慣改善	かかりつけ医に相談
身体活動低下	→ 週3回以上、1回15分の散歩	とちの木カフェ、 公民館の活用
社会的孤立	→ デイサービス、集会所へ	
視力低下	→ 眼医者、メガネ	眼科、耳鼻咽喉科に相談
聴力低下	→ 補聴器など	
喫煙、過量飲酒	→ やめる努力、買いためしない	減らす努力！

### 【 助け合い 】

- ♡ 周りの人にお世話になる、周りの人が助けてあげることが大事
- ♡ 優しく、ゆっくり、何度も、わかりやすく、丁寧に！



認知症になると外見は、大人でも機能は子どもから赤ちゃんなのよ

#### 大切なこと

- ① 認知症の人をみたら、優しく、人として接すること
- ② 認知症になる前に自分の思いを伝えておくこと



認知症になる前に自分の思いを伝えておこう

- ;延命治療
- ;施設入所
- ;お金のこと
- ;運転免許・車のことなど

頑張れば、結果はついていきます！  
地道にみんなで頑張りましょう！