

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

健康
ポイント
事業

認知症サポーター養成講座のご案内 ～認知症の人と家族にやさしい地域づくりをめざして～



認知症サポーターとは、認知症の人の「応援者（サポーター）」です。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る人のことです。昨年度に認知症サポーター養成講座を受講された方は313名で、市内には1,180名のサポーターがおられます。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。地域の高齢化が進む中、この講座を通して「自分たちに何ができるか」とも考えてみましょう。

- 【日 時】 6月28日(水) 午後1時30分～4時
- 【場 所】 市役所 4階 大会議室
- 【内 容】 認知症についての正しい知識や予防方法についての講義
簡単な認知症予防の体操やレクリエーション
- 【対 象】 市内在住・在勤・在学の小学生以上
- 【講 師】 認知症キャラバンメイト(県の講習を受けた専門職)
- 【参加費】 無料
- 【申し込み】 6月21日(水)までに問へ
- 【その他】 受講者には、テキストのほかオレンジリング
(認知症サポーターの目印)をお渡しします。



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

ウェルネス・コラム

体の柔軟にはストレッチ！



硬い体は全身の動きに制限がかかり、ロコモ(筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態)になるリスクが高くなります。

今、ブームの筋トレ。筋力アップはもちろん重要ですが、健康増進を目指すならば、体の柔軟性も大切です。

筋肉は、関節をまたいで両端が別の骨とつながり、関節の動きと連動して伸び縮みします。そのため、筋肉が硬くなると関節の動きが制限されます。全身のストレッチを取り入れて筋肉と関節の周辺を伸ばし、全身を柔らかくしましょう！！

手軽にできる運動 「ラジオ体操」

動きのポイントをおさえて、意識して筋肉を動かすととても効果的。地域では「おはようラジオ体操」として市内各地で実施しています。

お近くのラジオ体操に参加して気持ちよく身体を動かしましょう！！



問 健康増進課 (82・3692 / IP ☎ 88・9087)