

～ いきいきサロン ～ 出前講座

池田町小牛地区 H28.6.8 (水) AM

今日は、小牛公民館で70代前後の方が20名程が集まり、『いきいきサロン』が開催されました。「生活不活発発病の予防について」と題し、サンビレッジ訪問看護の高橋看護師が分かりやすく説明しました。以前は廃用症候群とっていたのですが、現在は生活不活発発病と言うのですね。

生活不活発発病になる典型的な流れは

① 肉体的・精神的な原因



② 体を動かさない。動くことが億劫



③ 筋肉や心肺機能の低下



④ まさます、体を動かす意欲がなくなる悪循環



⑤ 引きこもりとなり、気分転換ができず、ストレスが溜まりうつ状態になるケースもある



⑥ ほとんど動かさなくなり、要介護状態となります

- 体を動かさないことを年齢のせいにして・・・

生活の中で体を動かす機会は様々ですが、体も心も活発にすることが大切です。地域の方と交流したり外出の機会を増やしましょうという内容です。その後、健康であるために日頃の『暮らしぶりをチェック』してみました。(厚生労働省作成の基本チェックリスト表)

自己採点をすると、点数が0点(何も引っかけからなかった方)、惜しい1点あるわ・・・と和やかな雰囲気にならなれ、今日のような地域の交流に参加する意識を、より一層高められました。

その後は、レクリエーション協会の方と体を動かされ、楽しいひと時を過ごされました。

小牛地区の皆さま、これからもますます健康にお過ごしください。サンビレッジでは色々な講座に即対応致していますので、いつでも気軽に声を掛けてください。

池田町在宅介護支援センター 桜田

