

元気な体からだづくりを！体験講座参加グループ募集中



「いきいき・かみかみ百歳体操」体験講座に参加してみませんか？体操をして“体力”をつけ、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しみ、いくつになっても元気でいきいきした生活を送りましょう。



「いきいき・かみかみ」ってどんな体操なの？

いきいき
かみかみ
百歳体操

- 1 内容** ○いきいき百歳体操
準備体操（7種類）、筋力運動（7種類）、整理体操（5種類）… 約30分間
○かみかみ百歳体操
口のストレッチ、肩・口・舌の体操 … 約10分間

- 2 効果** ○筋力・歩行能力・健康観が向上し、人との交流が増えます。
○唾液がよく出る → 清潔になる → むせや食べこぼしが改善する
→ 食べることや飲むことが楽になる。

- 3 方法** DVDを見ながら、いすと重りを利用して行う簡単な体操です。

- 4 対象者** 65歳以上等で3人以上のグループ

- 5 申込み** 役場健康福祉課へご連絡ください。

6 町内の実施状況

あなたも、お近くの体操会場に参加してみませんか？



	団体名	曜日	時間	会場
1	舟場昭和会	月	9:00	舟場コミュニティセンター
2	黒坂2区ぽかぽか教室	月	13:30	黒坂2区集会所
3	サークル・プラチナ（根雨1区）	月	13:30	根雨1区集会所
4	黒坂体操グループ	火	13:30	町公民館
5	下黒坂沼南クラブ	金	9:00	下黒坂ふれあい会館
6	根雨健康教室	水	13:30	日野町公舎
7	ひまわりの会（高尾）	水	13:30	高尾公会堂
8	黒坂1区自治会	水	13:30	黒坂1区集会所
9	元気邑	木	9:30	菅福社会体育館
10	下榎隣保館	木	13:30	老人憩の家
11	黒坂3区	金	13:00	黒坂3区集会所
12	黒坂6区体操グループ	月	13:30	黒坂6区集会所

	団体名	曜日	時間	会場
13	諏訪ナデシコ	火	13:00	諏訪集会所
14	根雨5区 福寿会	火・木	14:00	山村開発センター
15	横路部落	火	13:00	横路集会所
16	真住公民館（ぽかぽか教室）	水	13:30	真住公民館
17	金持	火・木	9:00	金持公民館
18	和老会（根雨3・4区老人クラブ）	火	13:30	日野町公舎
19	畑ビューティーズ	木	13:30	畑公民館
20	根雨6区 宝仏山会	水・金	13:30	山村開発センター
21	貝原 いちちょうの会	金	14:00	貝原構造改善センター
22	黒坂5区いきいきグループ	月	11:00	日野町公舎
23	たんぽぽ（野田）	木	13:00	野田みちくさの館

- 7 問合せ先** 役場健康福祉課内、地域包括支援センター 担当 生田直子、吉原尚志（電話 72-0339）



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

相次ぐ高齢ドライバーによる事故と軽度認知障害

最近、高齢者の運転による悲惨な事故が相次ぎました。高齢ドライバーの暴走、高速道路の逆走、高齢夫の車に妻がひかれ死亡、高齢運転事故、高校生死亡、幼児死亡など、マスコミにも多く報道されました。

認知症と診断された患者は運転をすることはできません。しかし、認知症と診断される一步前の軽度認知障害 (MCI: mild cognitive impairment) は、日本で400万人いると推定されており、これらの方の多くは運転を継続

しています。

今回の免許更新時では遅い？認知症への進行具合

MCIから認知症への進行は、年率3〜4%と報告されています。つまり、毎年14万人が認知症になりますので、免許返納が必要ですが、必ずしも行われていません。

実際に認知症になれば、理解力や判断力が低下するため、運転すべきでないかどうか自分自身で分からなくなる可能性があります。したがって、認知症になる前に自分でチェックしておきましょう。

「自分は免許の更新時に認知機能検査を通しているから大丈夫」と思っておられるかもしれませんが、次回の更新は3年後になりますので、年率3%で認知症になれば、3年後の更新までに十人に一人が運転すべきではないということになります。

あなたはどうか？軽度認知障害の症状を自分でチェック

ではどうすればよいでしょうか。警視庁のホーム

ページに運転時認知障害・早期発見チェックリスト30があります (https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/smph/kotsu/jikoboshi/koreisha/korei_check_list30.html)。

運転に関してMCIが疑われる症状をまとめてあり、30項目中5項目以上あればMCIの疑いとなります。

具体的に頻度の多かった項目トップ5は、「①以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車しなくなった、②好きだったドライブに行く回数が減った、③車のキーや免許証を探し回ることがある、④高速道路を利用することが怖く(苦手)になった、⑤スーパーなどの駐車場

で自分の車を止めた位置が分からなくなることがある」です。

悲惨な事故を起こさないために、あなたができること

65歳を超えたら一度チェックをしてみてください。5項目以上当てはまれば神経内科での精密検査をおすすめします。少しでも早い段階で発見し、本当の認知症への予防対策を行うとともに、交通事故の防止に努めましょう。

一方で、田舎で車がなければ生活できないというのも事実です。政府・自動車メーカーが時速30〜40kmで走る完全自動運転車を開発し、生活道路を走れるように整備してほしいものです。

