

# ノルディックウォーキング体験会レポート！！

9月6日から3回コースでノルディックウォーキング体験会を開催しました。

40代から83歳までの幅広い年齢層の13名が参加しました。ノルディックウォーキングの基本を学んだ後、すこやかロードである「門別自然公園コース」や「門別海コース」等をウォーキングしました。

参加者のほとんどが「またやってみたい」と回答し、「全身運動になる」、「普通のウォーキングより良い運動になる」などの感想が聞かれ運動の効果を実感していました。



## ノルディックウォーキングとは・・・

専用のポールを両手にもって地面をつきながら歩きます。ポールがからだを支え姿勢が安定し、姿勢矯正や転倒防止に効果があります。全身の筋力を動かすので普通のウォーキングに比べ約30%もの運動効果のアップが期待できます。冬期間でもできる運動です。

## とねっこ館運動指導室からのお知らせ

とねっこ館では、ノルディックウォーキング専用ポールのレンタルを開始しました。

レンタル時に使用方法の説明もしますので安心してご利用ください。

とねっこ館に登録してご利用ください。

詳しくは、とねっこ館にお問い合わせください。



とねっこ館運動指導室01456-2-2221（月曜日は休館日）



# シリーズ「知っておこう！認知症」②

年をとれば誰もが認知症になる可能性があります。

認知症になっても、自らの工夫や周りのサポートによって、自分らしく生きることができます。

シリーズ2回目、認知症について学びましょう。

## 質問① 認知症になるとどうなるの？

→共通の「中核症状」と個人差のある「行動・心理症状」があります。

「中核症状」は、脳細胞が死んだり働きが悪くなった結果起こる共通の症状です。

「行動・心理症状」は、二次的なもので人によって異なり、周りの対応や治療、生活環境の整え方などで改善できます。



## 質問② 認知症ではないかと心配です。どうしたらいいですか？

→医療機関で診断してもらうことが大切です。

認知症は進行性の病気です。認知症になる前にMCI（軽度認知障害）と呼ばれる時期があり、この段階で対策を立てれば進行しにくくなります。

原因がわかることで、治療や対処ができます。また、今後の生活のための準備ができたり、より早く周囲の支援を受けられることにもなります。

## 質問③ 認知症かどうか自分で確認する方法はありますか？

→日々の生活の様子から、初期症状のチェックができます。

以下11項目の中から4つ以上ついた場合は、医療機関の受診を検討しましょう。

まず、かかりつけ医に相談するのも一つです。

最近1か月の状態について、

- 1) 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 2) 出来事の前後関係がわからなくなった
- 3) 服装など身の回りに無頓着になった
- 4) 水道栓やドアを閉め忘れて、後片付けがきちんとできなくなった
- 5) 同時に二つの作業を行うと、一つ忘れる
- 6) 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 7) 以前はてきぱきできた家事や作業が手間取るようになった
- 8) 計画を立てられなくなった
- 9) 複雑な話ができない
- 10) 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- 11) 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

※このチェックリストは、群馬大学で開発された「認知症初期症状11質問表」の引用です。

(これだけで診断されるものではありません。)

### 知っておこう！

認知症の症状はそれぞれ。診断を受けることは、本人だけでなく周りにとっても意味がある。

・ 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789

・ 日高地域包括支援センター 電話 01457-6-2343