

スマイルなんぶ通信 No.40



認知症予防のための運動教室 参加者アンケート結果 (平成30年3月実施)

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「地域包括支援センター（福祉保健課内）」です。

57～95歳の参加者からの回答より要点を抜粋し掲載しました。

- ・筋トレ運動で身体が軽くなった。
- ・長く歩いても疲れなくなった。
- ・階段が1足1段で昇り降りできる様になった。
- ・運動不足（筋力低下）ということを実感した。

運動面

- ・靴下やズボンを座って履いていたが、今は立ったまま何もつかまらなくても履けるようになった。
- ・教室での筋トレ運動や体操が日常習慣となっており、ラジオ体操・南部町歌筋若体操を継続している。

生活面

- ・参加者の方をみていると何事にも積極的になり、体の動きや身なりが若々しくなっている。
- ・他の参加者をみてもエレベーターを使わずに階段を使って教室まで来る人が増えたと思う。
- ・もう少し参加者が多い方がいい。できれば月2回開催を希望（改善・万沢ふれあいセンター会場）
- ・座った運動もあって手軽で身近で良かった。

— 教室へのご意見 —

- ・適度な筋トレと腹式呼吸を意識した運動を続けているためか血圧が安定してきた。
- ・久しぶりに整形外科の主治医を受診したら年齢を見て若々しく見えると褒めてくれた。
- ・腰痛や膝痛、脚の突っ張り感が良くなって歩く時や草取り等の作業の時も楽になった。
- ・術後杖をつけていたのが通っているうちに杖がとれて、旅行に行けるようになった。

健康面

- ・一体感を感じながら楽しく運動できた。
- ・もっと早くから参加すれば良かった。
- ・人との会話もできて、次回が楽しみ!
- ・今日一日元気で過ごせて気持ちが良い。
- ・自分でもやらなければ!意欲が出てきた。
- ・運動教室で大勢の人と友達になれた。
- ・いろいろな話ができて、自身の健康などためになる情報が入るようになった。

心理面

上記のとおり、参加による色々な効果が出てきているようです。

最近では1回当たり総合会館(月2回実施)では60人前後、改善・万ふれセンター(月1回ずつ)では各10人前後の参加状況です。教室で運動することで行動意欲が芽生え、筋トレによる運動機能の改善だけではなく、健康面、生活面、心理面など多岐にわたり変化を感じ、決して無理をせずその人らしく生き生きとしている参加者の姿が印象的で担当として大変嬉しく思います。

教室開催については広報の4月号や町ホームページに年間予定を、または毎月の広報スマイルなんぶカレンダー、開催前日と当日にはFM告知放送でお知らせしています。どなたでも参加できますので興味のある方は当日の会場に飲み物とタオルと健康手帳を持参して直接ご来場いただくか、地域包括支援センター(福祉保健課内) ☎64-4836にお問い合わせください。

♪みなさんのお越しをお待ちしております。担当 金森永次

食改ふれあいレシピ ● トマトのサラダ ●

今が旬! 「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほどの健康食材です

材料 (4人分)

トマト…4個 玉ねぎ…50g パセリ…少々
酢…適宜 (ゴマ油…少々)

作り方

1. トマトはくし形切り、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。玉ねぎは水にさらして辛味をとる。
2. 器にトマトを盛り、玉ねぎをのせて酢をかけ、パセリのみじん切りを散らす。
3. 食べる直前まで冷蔵庫に入れ、よく冷やす。

～犬猫の飼い方について～

南部町役場に動物に関する苦情が多数寄せられています。「可哀相だから」といって、むやみに野良猫や野良犬に【無責任な餌やり】をしていませんか？

※【餌やり】は判例により、【占有者】として、その猫や犬の【飼い主】としてみなされます。

無責任な餌やりは絶対にやめてください！！

☆ 犬の飼い方

犬は生まれてから 91 日以上経過した時、30 日以内に町へ登録する義務があります。

また、年に 1 度、狂犬病予防注射を接種しなければなりません。【登録】と【注射】は法律で定められた**飼い主の義務**となります。

犬の飼育の約束

- 散歩にはリードを必ず繋いで下さい。
- 糞の始末は飼い主の責任です。散歩するときに糞の放置は絶対しないでください。
- 可愛がるだけが愛情ではありません。きちんとしつけをしましょう。

☆ 猫の飼い方

猫は自由奔放な生き物です。敷地の外で起こした問題だとしても、**全て飼い主の責任**です。

猫は室内で飼育してください。

猫の放し飼いの危険性

- 猫はきれい好きです。家の中で排泄場所を決めて、しつけをきちんとすれば、そこが【トイレ】だと学びます。他人の敷地にした糞尿は【迷惑行為】です！
- 猫はどんな場所でも爪を研ごうとします。猫のゲージや檻に古着や木材を入れてあげれば、充分欲求を満たせます。放し飼いでは、他人の車などに傷をつける場合があります。
※どちらも**責任は当然飼い主にあります。**

☆ ペットを飼う際の共通項

- ・ 一度飼うと決めたら、最後まで看取ってあげること。
- ・ 自分達と犬猫の寿命を考えて飼うこと。面倒を見てくれる人、頼れる人をつくること。
- ・ 動物の繁殖力は非常に強いです。増えすぎて手に負えなくなる前に、避妊・去勢手術を施すこと。

☆ 野良猫の対策について

動物愛護法によって、【捕獲】は犯罪行為となります。糞尿被害が酷くても、行政として【捕獲】は出来ません。「悪さをするから捕まえたけど、引き取ってくれ」と言われても、引き取ることは出来ません。

- ・ 自分の敷地に入らないような対策をしてください。
- ・ 仔猫を産む野良猫が増えないよう、餌やりしている人を注意してください。

～犬の飼い方教室を開催します！～

峡南地区動物愛護管理連絡協議会主催の教室です。初めて犬を飼う方・初めての犬種に戸惑っている方・もっと犬のことを知りたい方等、是非ご参加ください。今年は身延町での開催となります。

日 時 : 平成 30 年 9 月 5 日(水) 14 時 ~ 16 時

場 所 : 身延町総合文化会館

問合せ先 : 身延町環境上下水道課 動物愛護担当 0556-42-4811(直通)(平日 9 時~17 時)

お問い合わせ 峡南保健所 衛生課 0556-22-8151
南部町役場 水道環境課 0556-66-3407