

講座名	日時等	場所
生涯学習 講座	3月14日(火) 13:30～15:00 講師 コケ愛好家(コケ案内人) 芝生 かおり氏 テーマ 身近で不思議なコケの世界(知識編) 受講料 無料	今庄住民センター 大ホール
	3月23日(木) 13:30～15:00 講師 越前焼陶芸家(元福井県陶芸館学芸リーダー) 小泉 洋介氏 テーマ 越前焼の発生から現在 受講料 無料	南越前文化会館 2階 会議室

【申込方法】 スマートフォン等で右のQRコードを読み取り、表示されたリンク先のエントリーフォームから24時間申込可能です。*電話による申込も受け付けます。(月～金 午前8時30分～午後5時15分)

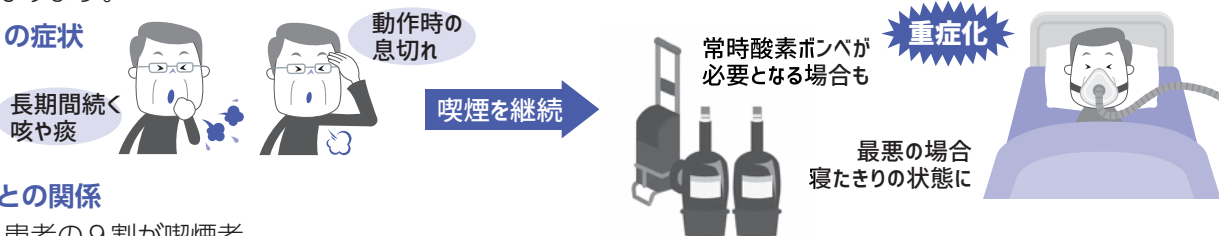


COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか？

◆COPDとは…

別名たばこ病ともいわれており、長期間の喫煙などによって気管支や肺が炎症をおこし、空気の流れが悪くなる病気です。ゆっくり呼吸障害が進行し、ちょっとした動作で息切れしたり、咳や痰が続き日常生活がままならなくなります。

◆COPDの症状



◆たばことの関係

- COPD患者の9割が喫煙者。
- 禁煙はCOPDの最大の予防法であり、治療法です。何歳であっても禁煙により肺のダメージを減らすことが期待できます。

■問合せ 保健福祉課
☎ 0778-47-8007

禁煙 しましょう!

出典：独立行政法人環境再生保全機構ホームページ

地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009
社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170
// 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

認知症の転倒予防

認知症の方は、運動機能や認知機能の低下、また心理的条件や薬剤の副作用から転倒しやすくなります。生活環境や本人の体力を整えること、認知症状に対するかわり方を変えることで転倒を予防することにつながります。

主な転倒予防の具体的な方法をご紹介します。

①環境を整える。

認知機能の中でも記憶力の障害が起こると、今まで経験したことを忘れ、転倒したところのある同じ場所の段差でも何度も転倒することがあります。段差昇降のための手すりを設置する、階段に滑り止めシートをつける等転倒を繰り返さない環境を整えることが大切です。

②転倒を誘発するような状況をつくらない。

「急いで」「早くして」といった言葉を認知症の方にかけて、焦燥感が募り、慌てて行動して転倒につながる場合があります。たとえ動作がゆっくりでも、急がせるような声かけや態度は避けましょう。時間の余裕を持った行動が大切です。

③運動習慣をつけて筋力低下を防ぐ。

認知症にはさまざまな種類があり、それぞれ原因や特徴が異なります。しかし、認知症に共通する特徴の1つとして運動機能の低下があります。スムーズな歩行が難しくなり、転倒を引き起こすことがあります。普段から運動を定期的に行い、筋力強化に努めることで、ふらついても踏ん張ることができ、転倒を避けることにつながります。