

イトヨ便り

【発行】大槌町地域支援員配置事業
〒028-1115 岩手県上閉伊郡大槌町上町1-6
TEL : 0193-41-2780
E-Mail : otsch.info@gmail.com



小槌 第5仮設団地

知ってますか？ 「ふまねっと」

楽しみながら、ボケ防止！



◀ 「まちがえだ〜」と言っては大笑い！

「ふまねっと」とってご存知ですか？「インターネットのサービス？」ではありません。50センチ四方のマス目で出来た大きな網のことです。これを踏まないように歩くことで、転びにくくなるなどの歩行機能の改善や認知症予防にも効果を発揮しています。

今回、NPO心の架け橋いわてから3名の方が「ふまねっと」を持って小槌第5仮設に来てくれました。はじめに山形の病院に勤務されていた山本先生が、心配のないだの物忘れと気をつけたい方が多い物忘れの違いを教えてくださいました。

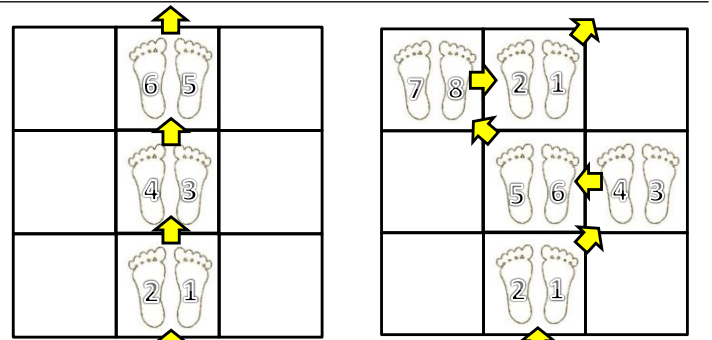
最近診察していると、「物忘れがひどくなつちやて、どっか悪いとこないか検査してくろ」という相談を多く受けるそうです。80代70代、なかには50代の方も。「テレビに映った芸能人の名前が出てこない」「夕べ食べたごはんのおかずが思い出せない」などの度忘れは心配ないそうです。心配なのは、「食べたこと自体を覚えていない」物忘れ。忘れてしまったことを自覚している物忘れは大丈夫。ただ最近の研究では70歳代の約10パーセントは認知症の初期の症状があるとのこと。仮設に住んでい

る方を具体的に思い浮かべると深刻な数字です。物忘れの病気は二つに分かれます。一つは脳梗塞など脳の病気が原因のもの。もう一

「ふまねっと」を踏まねえで！

まず簡単なステップで足慣らし。一マスずつ右足左足とそろえながら進みます。これはみなさん上手にできました。徐々に難しくなり、手拍子に合わせたり、歌を歌いながらなど、次々

新しいステップに挑戦です。踏み間違えては大爆笑。他の人がやっている時にも一緒に大きな声で歌ったり、とても楽しそうでした。普段しないことをするのが脳には良いそうです。

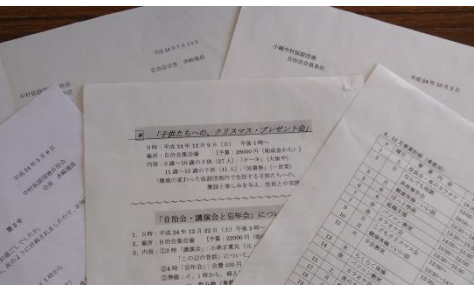


ステップの一例です。楽しいですよ！

集会所で リフレッシュしてってね！

あの人に
インタビュー

小槌中村仮設団地自治会会長
赤崎 幾哉 (あかさき いくや) さん



(上) みずき団子作りもしましたよ～！
(下) パソコンもこんなに上達しました！

集会所で、リフレッシュして帰って欲しい。これは責任者としての俺の思いなんだ。

健康になるには水と食い物とあとは動くしかないんだ。

今回は、仮設の自宅で鍼灸院を営むかたわら、中村仮設団地（小槌第9、10、12）の自治会会長として活動されている赤崎幾哉さんにお話を伺いました。

自治会活動が活発だそうですね？

この自治会はおととしの10月から活動して、去年の5月に初代の自治会長から引き継いで、俺が二代目。5月にはお花見会、ウォーキングも春と秋と2回企画したり、消防に來てもらって初期消火の訓練もした。仮設に消火器あっても使い方

開いているそうですね？
いずれはみんな仮設を出て行く。その時には現在より健康な状態で出て行きましょう。ということを目標にさあ。小槌第5と12仮設の集会所で週1回やります。教室では健康について話したら、足の親指に重心をおくように意識してぐるぐる歩く。これが大事。そして体操。健康という、「棚の上にあるぼち」は下で口開けても落ちてこないんだよ。それこそ震度7ぐらいの地震でないと落ちてこないかも。それ待ってたら何十年何百年とかかってしまう。それよりも健康ばちもちを取りに行く方法を考えないと。踏み台を使うか、さおを使うか。いろんな健康法があるけど、自分にあつたやり方を探して続ける。継続が大事。ここにくれば一週間に一回は体を動かす。繰り返し繰り返し、もう42回目。こうしていれば、三年五年後には実ってくるはず。健康になるには水と食い物とあとは動くしかないんだ。