

健康

知って得情報

脳にいい刺激をあたえましょう
(担当：保健福祉課)

加齢に伴って肉體や精神機能が自然に衰えてくるのは、動物であるがゆえの避けられない現象です。しかし老化を防ぎ健康を保つための研究は日々各国で行われており、そのような研究の一つに、運動は脳に作用し記憶に影響しているというものがあります。

運動は記憶に作用する

体を動かす生活習慣がある高齢者の脳は、そうでない高齢者の脳に比べて、海馬（脳の中で記憶について重要な役割を担っている部位）を含む側頭葉という部分の脳容積が顕著に多いという研究結果が発表されています。またアルツハイマー病学会国際会議で

は、ウォーキングなどの有酸素運動や軽いウエイトトレーニングなどの運動を習慣として行っている高齢者ほど、記憶力の衰えが少ないという結果が発表されています。

なぜ運動が記憶に作用するのか不明な点が多いのも事実ですが、有酸素運動を含む身体活動を習慣として行うことで、心臓のポンプ作用が活発になり、脳に血液が十分にいきわたり、脳神経が活性化しやすくなるからだろうと推測されています。

脳には『いい刺激が大事』

海馬へ情報を伝える入り口部分にある神経細胞は、数カ月単位で新しいものと古いものが入れ替わります。適度な運動によって刺激がある生活を送っている人は、海馬の神経細胞が増加して記憶力が高まるといわれていますが、嫌いなことをやっても増えないという事です。適度な運動以外にも音楽や絵、映画鑑賞など、自分が楽しいと感じることを行うことが、いい刺激となつて細胞の増殖につながるともいわれていることから、何とも不可思議で神秘的

な活動をしているようです。年齢を重ねるとともに身体を動かす機会が減る人が多いですが、これらの研究は身体を動かすことの重要性、しかも負荷の大きい運動ではなく、手軽に行えるウォーキングのような運動を習慣的に行うことが脳の老化を予防する最も簡単で効果的な予防策であるということを示唆してくれています。特別なことはしなくても、歩くという習慣を忘れずに、日々実行していきましょう。



新十津川 農業高校通信

H26.9
No.78

介護職員初任者研修

夏休み中、14日間にわたり「介護職員初任者研修」の資格取得の講習が行われました。受講した生徒は生活コースを選択している3年生15名です。

最初は、資格をとるために頑張ろう！という気持ちよりも不安な気持ちでいっぱいでした。教科書を見ても難しい言葉ばかりで全く分からず、試験に合格できる自信がありませんでした。ですが、そんな不安を和らげてくれたのは先生の「覚えようとするのではなく理解しようと思えばいい」という言葉でした。例えば認知症の人の行動に対して、理解していれば対応が出来ます。研修では座学だけでなく、実習もあり、実習ではシーツ交換やベットメイキングなど何度も繰り返し練習することで覚えることができました。

施設実習では実際の現場で、2日間実習を行いました。どのようにコミュニケーションをとればいいのか、不安で

最初は、資格をとるために頑張ろう！という気持ちよりも不安な気持ちでいっぱいでした。教科書を見ても難しい言葉ばかりで全く分からず、試験に合格できる自信がありませんでした。ですが、そんな不安を和らげてくれたのは先生の「覚えようとするのではなく理解しようと思えばいい」という言葉でした。例えば認知症の人の行動に対して、理解していれば対応が出来ます。研修では座学だけでなく、実習もあり、実習ではシーツ交換やベットメイキングなど何度も繰り返し練習することで覚えることができました。

最終日に行われた終了評価筆記試験では、今までやってきたことを思い出しながら解いて無事合格することが出来ました。講習を終えて、私は介護に対するイメージが変わりました。もつと辛く大変なことばかりだと思っていました。が、実際は利用者さんの笑顔と共に楽しめて私も学べるということがたくさんあり、とてもやりがいを感じられるものでした。

今後、この研修で得た知識を活かしていけたらと思います。

3年
屋敷 雪絵



9/9(火)	ふるさと学園大学第4講(10:30～ゆめりあ)
10(水)	シニアいきいきクラブ「ノルディックウォーキング教室」(10:00～ふるさと公園) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ZUMBA(ズンバ)④(19:30～ゆめりあ)
11(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
12(金)	子育て支援講演会(10:15～子育て支援センター)
13(土)	フットサル教室①(9:30～スポーツセンター)
14(日)	
15(月)	
16(火)	
17(水)	田中正彦氏「写真展」(～10/15 改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
18(木)	第8回子育てスクール(10:30～子育て支援センター)
19(金)	NAOTO×清塚信也アコースティックデュオ(19:00～ゆめりあ)
20(土)	とっぴ子どもゆめクラブ「町の歴史を学ぶ」(9:30～開拓記念館) 小運動会(13:30～児童館) おはなしころりん『わらいっぱい』のおはなし(14:00～図書館)
21(日)	
22(月)	
23(火)	
24(水)	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
25(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
26(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
27(土)	フットサル教室②(9:30～スポーツセンター) NHK「ラジオ深夜便のつどい」公開録音(13:30～ゆめりあ)
28(日)	古本リサイクル市(10:00～図書館)
29(月)	
30(火)	温水プール営業終了 第9回子育てスクール(10:00～子育て支援センター)
10/1(水)	木彫仏像展(～10/30 図書館) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
2(木)	
3(金)	
4(土)	食生活改善講演会(10:00～ゆめりあ) おはなしころりん『おいしい秋』のおはなし(14:00～図書館)
5(日)	第17回しんとつかわ味覚まつり(10:00～改善センター前)

6(月)	
7(火)	新十津川農業高校「2014新農高校活動紹介」(～10/26 改善センター) ふるさと学園大学第5講(10:30～ゆめりあ)
8(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
9(木)	小中学校前期終業式 おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 就学時健康診断(13:00～ゆめりあ)
10(金)	小中学校秋休み(～10/13) 児童館クッキング(9:50～ゆめりあ) 第10回子育てスクール(10:15～子育て支援センター)
11(土)	とっぴ子どもゆめクラブ「楽しい絵画」(9:00～改善センター) 新中吹奏楽部定期演奏会(14:00～ゆめりあ)
12(日)	
13(月)	
14(火)	小中学校後期始業式
15(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
16(木)	献血(10:00～JAピンネ本所、13:00～JAピンネ花月支所、14:30～役場)
17(金)	
18(土)	おはなしころりん『まじょ』のおはなし(14:00～図書館)
19(日)	
20(月)	
21(火)	
22(水)	第11回子育てスクール(10:00～夢創庵) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
23(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
24(金)	
25(土)	町民音楽祭(9:00～ゆめりあ)
26(日)	新小学芸会(8:20～新小)
27(月)	
28(火)	秋の巡回ドック(6:00～ゆめりあ)
29(水)	秋の巡回ドック(6:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
30(木)	
31(金)	町民文化祭展示部門(～11/3 改善センター) いけばなこども教室「生け花展」(～11/3 改善センター)
11/1(土)	郷土資料展(～11/27 図書館) ゆめりあ部会発表会(10:00～ゆめりあ) おはなしころりん『冬じたく』のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	町民文化祭芸能部門(10:00～ゆめりあ)
3(月)	
4(火)	
5(水)	新十津川中学校「水彩画展」(～11/24 改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)

いろいろは短歌会
 わが夫婦の四十八年は袴田事件の長き年月と知りておのく 山崎 匡子
 平穩に過ごした、わが夫婦の四十八年にくらべ、冤罪で獄中に送った四十八年はどんなに長い年月だったろうと、恐れ、おののく思いがする。

冷蔵庫の魚や野菜が羨まし真夏の畑に草取りおれ 河原美智子
 直射日光を浴びる真夏の畑仕事は辛い、もうひと踏ん張りしよう。冷蔵庫の中に納まっている「魚や野菜」を思い、心の涼しさももらいながら。

孫たちとゲームの話 弾むといはうりウマチを病む七十路の姉 永嶋ふさえ
 一病を持つ姉を心配しているが、孫たちとゲームの話が弾んでいる。七十路の姉であるが、若い気持ちを持っていて、若いうちも悪化していかないよう、安心してあ

文芸倶楽部

おすすめライブラリー
 フォックン
 問合せ 図書館 ☎76・3746
<http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/>
 蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます

《9/15～10/14の休館日》
 月曜日 : 9月15日、22日
 9月29日
 10月6日、13日
 祝日 : 9月23日(火)
 月末整理日 : 9月30日(火)

DVD **児童** **一般**

『ペコロスの母に会いに行く』
 森崎東 / 監督、岩松了・赤木春恵ほか / 出演
 認知症の母を断腸の思いで施設に預けた小玉ねぎ「ペコロス」のような頭のサラリマン。母の姿を見守る中で、彼の胸には、ある思いが去来し…。映画賞を総なめにした、笑って泣ける感動作です。(113分)

『給食室のはるちゃん先生』
 光丘真理 文
 子どもたちに人気の元学校栄養士・関はるちゃんが、おいしく楽しく給食を食べてもらうために始めた「食の授業」とは？
 学校給食を支える栄養士の仕事を紹介します。

『大好きに会いに行こう！世界のお祭り&イベントガイド』
 トリッピーズ 監修
 夜空を彩る数万のランタン、トマト合戦やワイン飲み放題のフルマラソン、世界最大の音楽フェス…。絶景・アクティブ・アートなど目的別に世界のお祭り&イベントを紹介。アクセスや参加方法、旅のコツなども掲載。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」
 空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。

行楽の秋ですね。登山やトレッキング、キャンプなど、アウトドア活動を予定している方もいらっしゃるかと思います。私事ですが、年々キャンプをする回数が増えてきました。便利な日常生活を離れ、わざわざ不便な自然体験をすることを、なぜか心と体が求めているようです。それに、道内には、300以上のキャンプ場がありますので、市販のキャンプ場ガイドを眺めて、キャンプ場を選び、計画する段階がすごく楽しいのです。

以前は、コテージやバンガローに泊まるのが多かったのですが、最近は、あえてテント泊でキャンプすることばかりです。その理由は、2つあります。まず、料金が安いこと。そして、事前の予約が必要ないキャンプ場も多いため、アクシデントの際に計画を中止しても、キャンセルの必要がないためです。そのため、いわゆるフリーサイトを選びます。また、私のキャンプ場を選ぶ上での必須条件は、釣りができ、かつ入浴施設が近くにあることです。

ところで、スポーツコラムにキャンプの話とはと、違和感を覚えるかもしれませんが、昭和36年に制定されたスポーツ振興法において、キャンプはスポーツと定義されていました。そして、平成23年に全面改正されたスポーツ基本法では、スポーツ・レクリエーション活動と扱われています。ですから、キャンプに勝敗はありませんが、法律上スポーツの仲間だと言えます。

先日、胆振管内のキャンプ場に行ってきました。そこは、温泉施設と海水浴場に隣接しており、釣りに専用の防波堤まで完備した私にとって理想のキャンプ場に思えました。

しかし、「夏枯れ」で魚は全く釣れず、さらに、台風の影響で一晩中強風が吹きつけ、連泊の予定を1泊で切り上げ撤収しました。もしかすると、キャンプにも勝敗があり、それは、計画段階である程度決まるのでは…。