

こんにちは。老松・中洲高齢者支援センターです。感染がいまだに収束せず、以前と同じように思うような行動ができない我慢の日々が続いています。皆さま、体調にお変わりはないでしょうか。

この度、このような状況でも“地域の方々と繋がってほしい”“役立つ情報を共有したい”との思いでこの通信を発刊することになりました。

老松・中洲高齢者支援センターは、65歳以上の方の介護、医療、福祉、保健などの総合支援窓口です。

「足腰が弱くなり介護予防をしたい」「介護、福祉などのサービスを利用したい」「お金の管理が難しくなってきた」「近所の高齢者で心配な方がいる」など、ご自身、ご家族、ご近所の方の気になることをお知らせください。

老松・中洲学区の皆さまが、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようお手伝いいたします。

お気軽にご相談ください。少しでもお力になればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

トピックス

真夏になる前の **今から 熱中症に注意** しましょう

熱中症で救急搬送される人は、5月の時点で全国で毎週1000人弱とされています。今年は特にご自身で管理していくことが大切です。

そのためには……

①規則正しい生活を！

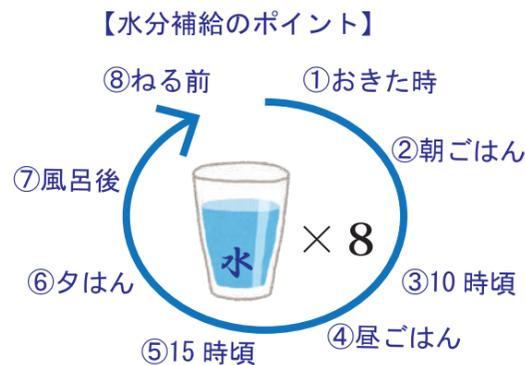
カラダに入ってくる水分は、飲料水から摂る水分だけでなく食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。きちんと食事を摂ることが脱水予防につながります。

②1日8回を目安にこまめな水分補給を！

(1日に1.5～2.0lの補給)

③水分補給をするタイミングは

「喉が渇く前」が理想的。



認知症とともに

2025年には85才以上の2人に1人が認知症になるとの将来推計予測があります。

「認知症」は、誰もがなりうるものであり、家族が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症になっても、住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るよう、認知症の人やその家族への、地域の理解と見守りが大切です。ちょっとした声掛けや手を差し伸べてくれる人が増え、認知症になっても住みやすい町づくりができるように情報を発信していきたいと思っています。

■認知症早期発見のメリット

早期に発見し、早期に対応すれば認知症に移行しない可能性があります。病気の原因によっては改善が見込まれるものもあり、認知症と診断されても、治療により症状の進行を遅らせることができます。

■認知症にならないためのポイント

・運動・栄養・睡眠に配慮した生活をしましょう。
 ・高血圧、糖尿病等の持病を悪化させないようにしましょう。

早期発見が重要です！ご家族や地域で気になっている方等についてもお気軽にご相談下さい。

お役立ち情報

膝の筋力強化

何歳になっても筋肉は増やせます！加齢と共に、増加スピードは緩やかになりますがトレーニングすれば、筋力は鍛えられます。100歳でも、必ず増えるのです。



椅子に座って、**両膝を同時に伸ばして5秒止め**ましょう。
1日 10回×3セット
 回数はわけてもOKです。
 徐々に回数を増やしていきましょう。
 背筋を伸ばして行いましょう。

レッツチャレンジ

下の数字の中から、引くと「50」になる2つの数(ペア)を探し、消していただきます。

- ①残った数は何でしょう？
- ②その数は何を表しているでしょう？

93	35	25	9
			75
85	27		70
22		49	
	99	59	43
20			

※答えは裏面です。

老松・中洲高齢者支援センターは、65歳以上の方の総合相談窓口です。介護、医療、福祉、健康などご自身・ご家族の困りごとや、近所の気になる高齢者の方などについてもお気軽にご相談ください。

老松・中洲高齢者支援センター
 (倉敷市委託事業) 〒710-0826 倉敷市老松町4-4-7
 倉敷在宅総合ケアセンター1階

086-427-1191

月～土 8:30～17:15 (休：祝祭日・年末年始)

くらしき まち歩きさと歩き マップ



倉敷市 倉敷地区 老松学区

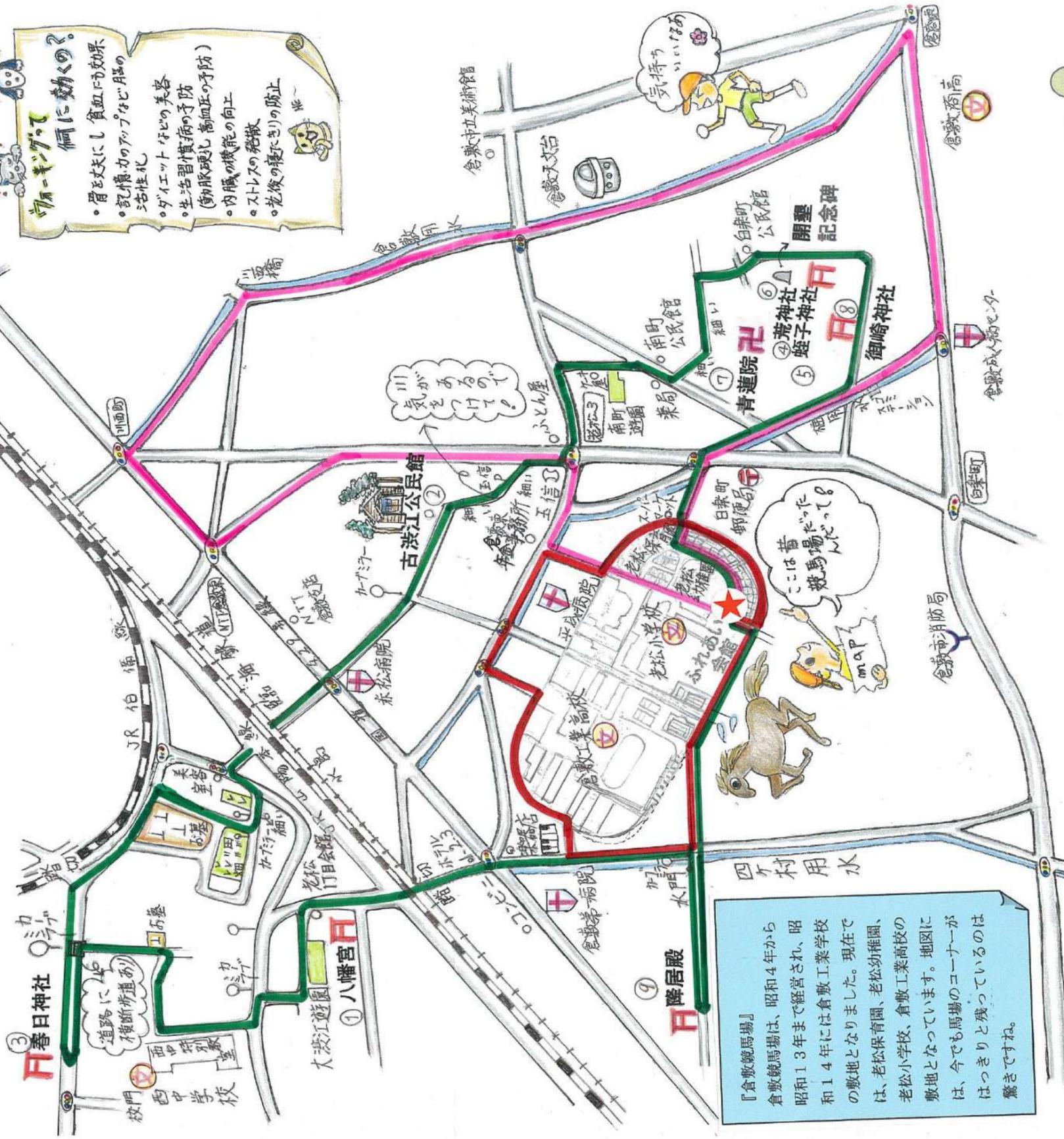
作成：老松学区愛育委員会
協力：老松学区町内会婦人部
発行：倉敷市（平成24年2月発行）

愛育委員の方々が作成された地図を紹介します。
朝夕の涼しい時間帯の運動習慣としてご利用ください。



ウォーキングが
何に効くの？

- 胃と丈夫にし 貧血にも効果
- 記憶力のアップなど月経の
活性化
- ダイエットなどの美容
効果
- 生活習慣病の予防
(動脈硬化、高血圧の予防)
- 内臓機能の向上
- ストレスの発散
- 老後の寝たきりの防止



『倉敷競馬場』
倉敷競馬場は、昭和4年から昭和13年まで経営され、昭和14年には倉敷工業学校の敷地となりました。現在では、老松保育園、老松幼稚園、老松小学校、倉敷工業高校の敷地となっています。地図には、今でも馬場のコーナーがはつきりと残っているのには驚きですね。

★ 競馬場跡コース	(20分)	2400歩	1.4km
★ 用水をたどるコース	(50分)	5400歩	3.4km
★ 昔なつかしコース	(70分)	7500歩	4.4km

※レッツチャレンジの答え

①22と27

②22は老松学区の、27は中洲学区の令和3年3月時点のおよその高齢化率です。

倉敷市全体の高齢化率は27%で、およそ4人に1人が65歳以上ということになります。