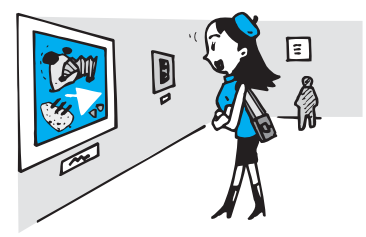


図書館三二だより

「まのギャラリー」
～「まちのギャラリー」～
来年度受付開始～



図書館の2階に、展示コーナーがあるのをご存知ですか。題して「まちのギャラリー」。

皆さんの日頃の成果を発表する場として、好評です。

個人やグループの作品または収集品を展示してみませんか。

◎場所 図書館本館2階ロビー

◎利用日・期間 図書館開館日申込状況を考慮のうえ、最長で1カ月間。

◎時間 午前9時30分～午後6時50分。ただし、土・日・祝日は午後4時50分まで。

◎受付開始 4月に利用する場合は2月1日(水)から、5月以降に利用する場合は3月1日(水)から、いずれも午前9時30分から、図書館本館1階カウンターにて先着順に受付します。

また、申込は利用開始日20日前までにお願います。

◎問い合わせ 鳥丸 ☎(61)4878

◎その他 展示内容は、営利を目的としないもので、公序良俗に反するものなどは利用できません。また、自主運営による企画展示ですので、図書館では受付や会場監視員等はいりません。その他、詳細はおたずねください。

◎問い合わせ・申し込み 図書館 ☎(61)3002

2月のまちのギャラリー

◎大磯春彩会

◎とき 2月15日(水)～28日(火) 午前まで。平日は午前9時30分～午後6時50分、土・日は午前9時30分～午後4時50分

◎場所 図書館本館2階ロビー

◎内容 水彩画の展示



◎問い合わせ 鳥丸 ☎(61)4878

いんにちは保健師です

「介護予防について考えてみましょう」その1

これからの日本は、ものすごいスピードで高齢化が進みます。介護の問題は、他人事ではなく一人一人にとって重要なものになってきました。

介護予防とは？

文字どおり、介護が必要な状態(要介護状態)にならないようにすることですが、厳密には①介護が必要な状態になるのを少しでも後回しにすること②要介護状態になった後も、それ以上進まないようにすることだと言えます。

健康で、体力を維持することとはもちろん、年をとったからというだけで、活動の範囲を狭めることのないように、いきいきと暮らし、積極的に社会参加することが予防の秘訣です。

目標とするモデルは「健康で活動的な85歳」です。

介護予防を実現するために

①生活習慣病予防

要介護状態には、ある日突然なるものではありません。加齢に加え、介護のきっかけ

となる疾患を伴っていることが多いのです。

メタボリックシンドロームといわれる「高脂血症」「高血圧」「肥満」「糖尿病」などの生活習慣病は、そのままにしておくことで10年、20年後に重症化します。これらの疾患が生活機能の低下を招き、要介護状態を引き起こしてしま

うのです。40代、50代は日々忙しく過ごしているうちに、生活の中の運動や食事の管理が後回しになりがちです。この時期に、自分自身に手間隙をかけることが、将来的には大きな成果となるのです。

②介護のきっかけとなる出来事 高齢になって入院した場合、たとえ短期間であっても、退院後は体力、気力の衰え等から、入院前の生活に復帰することが困難なことが多いものです。また転居、配偶者や身近な人の死などにより、本人を取り巻く生活環境の変化が、生活機能を低下させ、要介護状態に近づくきっかけとなり

ます。 ※一週間のうちに外出が一度もない、または、通院以外の外出がない方は要注意です。

普段から、生活をいきいきと活発にするために、身近な生活のなかで、自分にあった楽しみや、役割を見つけておきましょう。高齢社会では、高齢者は支えられる人から支える人へ意識を変えていく必要があります。

③自己決定

介護が必要となったとしても、さまざまな制度や仕組みを利用して、住み慣れたなじみの場所で、出来る限り自立した生活を送りたいものですね。そのためには、町の介護保険と介護予防の取り組みや、地域の支えあいの仕組みについてよく知っておく必要があります。これからの自分自身の生活について、支援センター等の相談機関を利用しながら、自分で決めていくことができるように準備しましょう。

◎問い合わせ 子育て介護課 吉田 ☎内線309