

# 子育てワンポイントアドバイス

●今月のテーマ●  
腰痛予防について

腰痛は、子育て中の多くの方が経験する悩み事の一つです。今回は予防のためのアドバイスと腰痛体操を紹介します。

## アドバイス1 ベビーカーの乗せ降ろし

乗せるときや降ろすときは、子どもに体を近づけましょう。



## アドバイス2 授乳するとき

子どもの体の下にクッションなどを入れるようにしましょう。



## アドバイス3 抱っこひもの着脱

着脱するときは、いすや床に座り前かがみにならないようにしましょう。



## 腰痛体操

注目

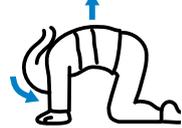
1 両手・両ひざを床につけ、首や背中をゆっくり反らせて背骨を大きく伸ばす。

ライオンのポーズ



2 1の姿勢から首を下げて背中をゆっくり丸める。

ネコのポーズ



※痛みが強いときは医師の診察を受けましょう

## もの忘れと認知症の違い

もの忘れ	認知症
●体験の一部(食べた内容)を忘れる	●体験の全部(食べたこと自体)を忘れる
●自覚あり	●自覚に乏しい
●いつ、どこ、誰がをほぼ認識できる	●いつ、どこ、誰がを正しく認識できない

◀講師は厚別区地域包括支援センター長の瀬戸雅嗣さん

認知症とはどのようなものか知ってほしい——発病の原因や症状を正しく理解してもらうため、青葉地区で講座が開催されました。認知症は加齢とともに発病する確率が高くなり、八十五歳以上で約二割の人がかかるといわれています。青葉地区では高齢者の割合が高まっており、地区人口の三割を超えています。そこで、住民が認知症を正しく理解し、本人や家族、地域の人たちで支え合い、幸せに暮らせるようになればとの思いから講座の企画が進められました。解説のほかにも寸劇などを交え、楽しく学べる内容にしたいという考えに賛同した厚別区地域包括支援センターや介護予防センター厚別中央・青葉、厚別区役所の関係

職員、民生委員・児童委員などの有志で、劇団「寸劇あおば」を結成しました。昨年十一月に開催された講座の一回目は認知症の概要を、二月の二回目は認知症への対処・対応を学ぶ内容でした。二回目には地域の介護施設の職員も参加し、協力の輪が広がっています。両講座とも七十人以上が参加し、身近な題材の寸劇を楽しみながら理解を深めました。この取り組みは、青葉地区社会福祉協議会の本間喜彌雄事務局長の発案です。本間さんは「講座のビデオを地域のサロンなどで見てもらい、参加できなかった人にも認知症への理解を広げていきたい」と今後の抱負を語っています。

## 青葉地区 認知症講座〜寸劇で楽しく学ぼう〜

## 市民自治 みんなで、まちづくり



地域の活動は、市民自治の出発点。各地区での取り組みを紹介します。



▲寸劇の様子▶

▲楽しむ参加者たち▼

