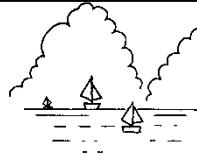


# 保健だより



益田市立美都中学校  
保健室 梅原  
2年7月1日 No.4

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めた時期は、体が暑さに慣れていないために体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気をくばり、夏を元気に過ごせるようにしましょう。

## 伸びて 伸ばして ストレッチング!!



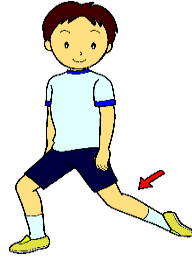
5月の臨時休校あけから、足の痛みを訴えている生徒を多く見かけます。動かしていなかった体を急に動かすと、**ケガ** をするもどです。今日は自分でも簡単にできるストレッチを紹介しますので、ぜひ、家や部活、体育の前に進んでしてほしいと思います。



足を肩幅に開き、上体を起こしたまま、ゆっくりひざを曲げる。



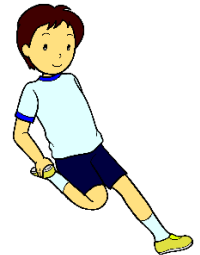
片足だけ曲げもう片方の足と交差させる。曲げた足側に上体をひねる(左右)。



両足を前後に開き、前の足を曲げる。後ろの足の甲を伸ばす(左右)。



曲げた足を両腕でかかえて、胸を引き寄せる(左右)。



片足を折り曲げて座り、もう一方の足はまっすぐ前に伸ばす。そのままゆっくり後ろにたおれる(左右)。



足を前後に開く(かかととはつけたまま)。前の足のひざをゆっくり曲げ、後ろの足を伸ばす(左右)。



片方の足を曲げ、足の裏をもう一方の足の内またにあてる。伸ばした足のつま先を上にし、足にそって状態を前にたおす(左右)。



両足の裏を合わせ、両手で足を持つ。かかとを引き寄せるようにしながら、上体を前にたおす。

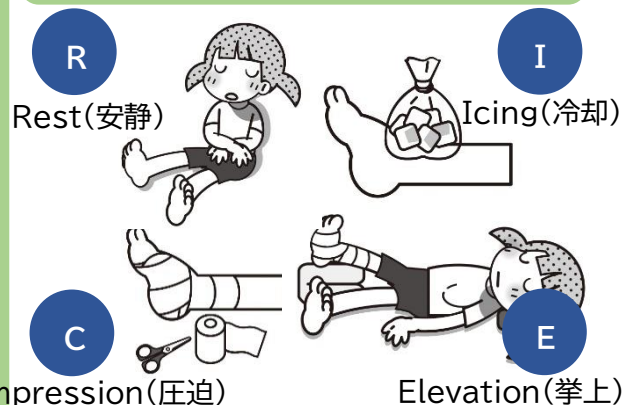
### ストレッチをおこなうポイント

#### 運動前のウォーミングアップ

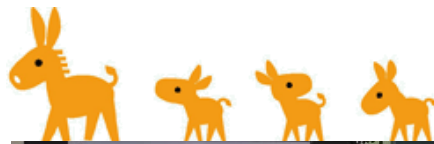
#### 運動後のクーリングダウンが大切

- ①はずみをつけずに、ゆっくりおこなう。
- ②伸ばしている筋肉や、スジが痛くなるまで力を入れすぎない。(「気持ちいい」と感じるくらいがちょうどよい。)
- ③10~30秒間、伸ばしたままの状態を保つ。(十分に伸びたと感じるくらいに。)
- ④呼吸を止めずに、自然に呼吸をしながらおこなう。(からだの緊張を和らげ、筋肉が伸びやすい。)

### ケガをした時は?? RICE



# 認知症キッズサポーター！？

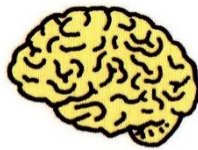


6月24日(水)に2年生が“認知症キッズサポーター”養成講座に参加しました。“認知症キッズサポーター”とは、認知症について正しく理解して、困っている近所の方をお手伝いするキッズのことをいいます。この日は美都町包括支援センター、社会福祉協議会、益田市役所美都支所の方が4名来られて、“認知症とはどんな病気？”“認知症の方への関わり方”について一緒に勉強をしました。



## 認知症の原因

日本はこれから「超高齢化会」を迎えるね。超高齢化社会は喜ばしいことだけど、重要な課題であり、老化の最大の不安が「認知症」だね。誰もが安心して暮らせるまちにするためには、みんなが認知症について正しい知識をもち、助け合うことができればいいね。

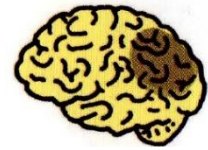


健康な脳



アルツハイマー型認知症

脳の細胞が少しずつ死んでしまい、脳全体が縮する認知症



脳血管性認知症

脳の中の血管が詰まったり切れたりしたために栄養や酸素が行きわたらず一部の細胞がしんでいく認知症

## 認知症の症状

### 認知症の人と接するときの心がまえ

「認知症の本人には自覚はない」は間違い  
「私は忘れていない」に隠された悲しみ  
こころのバリアフリーを  
かかわる人の心構え

- ①覚えられない、すぐに忘れてしまう
- ②時間・場所・人等が分からない
- ③ものを考えることが難しい
  - ・考えるスピードが遅くなる
  - ・2つ以上のことが重なると理解できなくなる
  - ・しくみが目に見えない道具や新しい機会を使えない
- ④日常生活に必要な作業がこなせなくなる

### 接し方で気をつけること

笑顔でほめたり、手助けをすれば、お互いに笑顔に。



### 例えば、こんな時どうする？

- 例 1、同じことを何度も聞いてくる
- 「それはさっき聞きました。何度言ったら分かるんですか」はダメ
  - 何度聞かされた話でも初めてのつもりで聞く。
- 例 2、ごはんはまだ？
- “あめ”など少量なものを出して「これを食べて待ってね」と声掛けする
  - 「このテレビが終わってからね」と話題をかえてあげる
- 例 3、あなたは誰？
- その人になりきって演じる



美都中学校では、“美都地域 もっと ずっと 元気に！！”で地域の高齢者の方と一緒に給食を食べる“サロン給食”があります。高齢者と関わる機会も多いので、認知症について勉強し、接し方を勉強してほしいと思います。今回話を聞いていると、高齢者に関わらず、“友だち”や“家族”にも同じような関わり方が大切だなと感じました。普段の生活の中から気をつけてみてほしいです。