



～おとなの寺子屋で学び、認知症を予防しましょう～

私たちの脳は、目や耳から入るたくさんの情報のうち、必要なものを一時蓄えたり、大切な情報を忘れないように長期保存できますが、脳の一部の細胞が壊れ、その働きを失うと「すぐに忘れる」という記憶障害が起こります。記憶を司る器官（海馬）の働きを【インギンチャク】と【記憶】のつぼにたとえると…

若い時

インギンチャクの手が活発に働き、大切な情報を「記憶のつぼ」に入れ、必要なときに取り出すことができます。

正常な老化（覚えるのに手間がかかる）

一度にたくさんの情報を捕まえられず「記憶のつぼ」に入れるのに時間がかかります。

認知症（覚えられない）

インギンチャクの手が衰えて、聞いたことや大切なことを「記憶のつぼ」に入れられなくなります。

進行すると（覚えていたことを忘れる）

「記憶のつぼ」に入れていた昔の記憶も大事な情報も消えてしまいます。

●大切な情報
●関心のある情報
○無駄な情報

脳の健康を保つためには脳を使う習慣・バランスのとれた食事・十分な睡眠が必要です。おとなの寺子屋では、数の計算、音読、体操、料理、ゲームなどで脳の働きの活性化をはかり、認知症を予防します。

参加するためには、事前に保健師による機能チェックが必要です

- <対象> 物忘れが気になる高齢者
- <場所> 福祉活動拠点施設「ひだまり交流館」
- <日程> 平成29年4月11日～平成30年3月27日（月2回火曜日）
- <時間> 10:00～12:00
- <内容>
 - ・脳トレ
 - ・レクリエーション
 - ・国語、算数、社会、体育等による寺子屋授業
- <送迎> 必要な方は送迎します
- <参加料> 無料
- <スタッフ> 社会福祉協議会スタッフ、保健師、歯科衛生士、栄養士
- <その他> 交流会費として毎回300円程度ご負担いただきます。
- <申込み> 3月24日（金）までに保健センター（574-3141）へご連絡ください
* ご不明な点は保健師が相談にのります *



詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎（574）3141

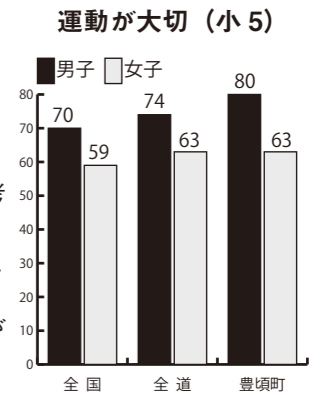
町内の小学5年生、中学2年生を対象に実施した平成28年度全国体力等調査の分析結果が北海道教育委員会から公表されました。各学校においては、この分析結果を生かした体育科授業の工夫改善、体力づくり活動の計画的実施など、既に取り組を進めているところです。これに関わり、本町の体育・スポーツ振興の観点から、家庭、学校、地域が連携・協力し、心身ともに健康な子どもたちの育成に努めてまいります。

- 調査実施期間 平成28年4月～7月
- 調査の対象学年及び実技内容
 - ・小学校第5学年／握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げ
 - ・中学校第2学年／握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルランか持久走・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げ
- 運動習慣、生活習慣等に関する質問紙調査

●豊頃の子どもの体力等の傾向

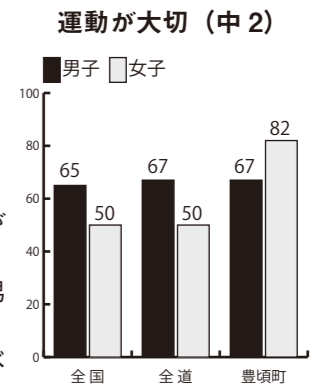
【小学生】体力合計点は、男女とも全国、全道を下回りました。

- 《実技》／全8種目中、男子は20mシャトルラン・立ち幅とび・ソフトボール投げの3種目、女子はソフトボール投げの1種目が全国・全道を上回りました。／全国・全道を下回った種目で、男女共に長座体前屈の数値の差が最も大きくなりました。
- 《質問紙》／体力運動能力の結果は、全国・全道を下回りましたが、「運動が大切」と考えており、運動に対する意識は高いです。／中学校進学後、授業以外に自主的に運動したいと回答した児童が75%を超えています。／男女共に「朝食」を食べない日がありますが、「夕食」を毎日食べる習慣が身についています。男女共に「平日のテレビ視聴等」の回答で、5時間を超える児童がいます。



【中学生】体力合計点は、男子は全国・全道を下回り、女子は、全国・全道を上回りました。

- 《実技》／男子は、全種目で全国を下回りましたが、上体起こし・持久走・50m走の3種目で全道を上回りました。女子は握力、長座体前屈、50m走以外の5種目が全国、全道を上回りました。／全国・全道を下回った種目で、男女共に長座体前屈の数値の差が最も大きくなりました。
- 《質問紙》／男女共に「運動が大切」という項目が全国、全道を上回り、特に、「運動が好き」という項目では男子77.8%、女子80%の回答でした。／自分の体力に自信がある・やや自信がある生徒は全国・全道に比べ高く、男子68.6%、女子66.6%でした。／男子は「朝食・夕食」を毎日食べていますが、女子は「朝食・夕食」を食べない日があります。「平日のテレビ視聴等」の回答で、5時間を超える生徒が女子に多いです。



●調査結果から考えられること

【全体の傾向と課題】

- 「運動の大切さ」を理解しているので、段階的に運動スキルを向上させるためにも、運動を楽しむ意識を育てることが大切です。
- 小・中学校共に、1日3食の食習慣に対する意識や6～8時間の睡眠をとる意識が高まりつつあります。
- 「長座体前屈」が、小中男女共に全国・全道を下回っていることから、柔軟性の向上が継続課題です。
- 一日の生活の中でテレビ視聴等の時間の割合は、小・中学生共に長く、時間を決めることが大切です。

【今後の取組の方向性】

- 学校では、今ある優れた能力を一層高めつつバランスの良い体の動きを目指し、総合的な体力等向上に資する授業研究や部活動等諸活動の充実に努めます。
- 家庭では、基本的生活習慣の基盤をなす1日3食の「食習慣」を大切にするとともに、家庭生活の中にストレッチやスポーツタイムを設けて家族全体で健康づくりに取り組むなど、日々の生活の中に運動を取り入れていきましょう。
- 地域では、PTA、子ども会、スポーツ少年団活動や町内会行事等において、子どもも大人も楽しめるゲームや軽運動を取り入れるなど工夫し、スポーツに親しむ環境づくりにご協力をお願いいたします。

問合せ先 教育課学校教育係 ☎（579）5801