

# 大宮いきいきだより



令和6年5月1日 発行

## 5月号



ホームページ

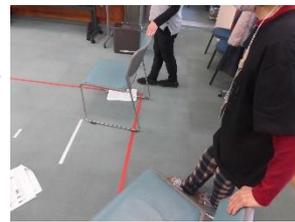


X  
(旧ツイッター)

千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741  
(千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。

### 講演会を行いました。

理学療法士の「正しい運動を習慣に」の講演会を開催しました。最初に立ち上がりや片足立ちの簡単なテストを行い、自身の得意不得意な箇所を把握して、その箇所に特化した体操を丁寧にわかりやすい説明を受けながら実施しました。



### ミニボディケアスクール参加者募集中

理学療法士監修のDVDを見ながら、一緒に自主体操をしませんか？

日時：①第2・4月曜日 10:00~11:00  
②毎週木曜日 14:30~15:30

※①及び②のどちらか1つ。

※ボディケアスクールを受講していない方

※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。

～令和6年度～

### 当センターで活動されている同好会のご紹介!!

揚名時太極拳練習G 第1・3(日) 14:30~16:30	やさしいヨガ 第2・4(日) 9:30~11:30	大宮揚名時太極拳 第2・4(日) 14:30~16:30	元気アップOB会 第1・3(金) 9:30~11:30	わかば揚名時太極拳 第1・3(金) 14:30~16:30
にこにこクラブ 第2・4(土) 12:00~14:00	大宮フラワーサークル 第3(月) 9:30~11:30	パソコンキサラギ会 第2・4(火) 9:30~11:30	脳キラリン同好会 第2(水) 14:30~16:30	スマイル英会話 第2・4(金) 9:30~11:30

活動内容や入会・見学等につきましては、当センターまでお問い合わせください!!

### 5月の行事予定 (※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。)

催事名・開催日時	内容	募集開始日時
講演会 「認知症と介護保険について」 令和6年5月28日(火)13:30~15:00	認知症とはどのようなものか?認知症にならないための予防法とは?もしも、なってしまったらどうすればよいかを【あんしんケアセンターの講師】がわかりやすく教えてくれます。	5月6日(月) 募集開始

5 月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)							
曜 日	日	月	火	水	木	金	土
日時				1	2	3	4
9:30~11:30				×	×	×	○
12:00~14:00				×	×	×	○
14:30~16:30				○	×	×	○
日/時	5	6	7	8	9	10	11
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	×	○	○
日/時	12	13	14	15	16	17	18
9:30~11:30	○	×	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	×	○	×	×	×	○
14:30~16:30	×	○	○	○	×	×	○
日/時	19	20	21	22	23	24	25
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	×	○	×
14:30~16:30	×	○	○	○	×	○	○
日/時	26	27	28	29	30	31	
9:30~11:30	○	×	×	○	×	○	
12:00~14:00	×	×	○	○	×	○	
14:30~16:30	×	○	○	○	×	○	

## 健康相談室から

### 睡眠薬を長期間飲み続けても大丈夫？



- 不眠があると将来認知症になりやすいことは確認されています。しかし、睡眠薬の服用が認知症を引き起こすという証拠ではありません。なので、長期服用しても認知症になるのではないかと心配する必要はありません。
- 加齢に伴って薬を分解・排泄するの能力が落ちてきて副作用も出現しやすくなります。もし、夜中に起きた時にふらつく、朝覚醒したあとの眠気・だるさなどがあるようでしたら、医者に相談しましょう。
- 加齢に伴って睡眠時間は減っていきます。眠れないように感じて検査をしてみると実際には十分眠っていることもよくあります。
- 夕方以降のお茶・コーヒーなどのカフェイン類はさげましょう。また、睡眠薬を含め、薬は必ず用法・用量を守りましょう。

【参考文献】NHK 今日の健康より引用