

4月は 未成年者飲酒防止強調月間です ～お酒は20歳になってから～

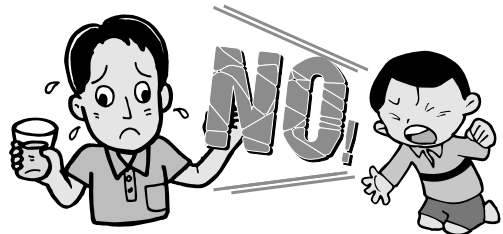
成長期の心身に及ぼす影響

成長期の子どもにとって、お酒に含まれるアルコールは、身体的、精神的に悪い影響を与えます。例えば、お酒を子どもの頃から飲んでいると、成長期の内臓に強い負担をかけるため、肝臓やすい臓などの臓器に障害を起こしやすくなります。また、脳を萎縮させ、記憶力や集中力といった学習能力を低下させることが分かっています。さらに慢性的な飲酒が続くと、学習意欲が低下したり、衝動的、暴力的な行動が増えたりと、精神的にも悪い影響を与えるほか、若年性アルコール依存症にもつながります。こうした事は一時的なものではなく、子どもの成長にとって、取り返しのつかない悪影響を与えるのです。



子どもには「飲ませない」「買わせない」

お酒は、季節の行事などとのつながりも深く、子どもが家族に勧められてお酒を飲むケースも多いようです。しかし、たとえ少量でも、飲酒は子どもの心身に悪い影響を与えます。子どもの飲酒は、法律で禁じられているだけでなく、子どもの体と精神を害するものであるということを理解し、地域や社会、そして周囲の大人が協力し、子どもには、お酒を「飲ませない」「買わせない」という意識を徹底しましょう。



Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター
電話 31-2510(やまゆり共同作業所内)

第2回 介護予防教室を開催しました

自分でできる介護予防 その4

2月24日(土)、エコールみよたで第2回介護予防教室を開催しました。講師にニチイ学館介護予防主任運動指導員をお迎えし、50名の参加者が運動を学びました。準備運動とゲームで体をほぐした後、いよいよ家庭でできる筋力アップトレーニングの実践です。

一つひとつの運動について、使っている筋肉と運動の効果、行う時の注意点を解説を受けました。運動そのものは簡単に思いましたが、単純な動きでも、鍛える部分を意識しないとしないのでは、効果が大きく違ってくるそうです。中には「尿もれの予防」など、特に関心が集まる内容も含まれ、参加されたみなさんは、自分の筋肉の動きを確認しながら運動を覚えていました。

目標を記入する用紙とカレンダーが参加者に配られ、次回、第3回目の開催日まで1カ月間、家庭で運動を続けることが宿題となりました。



鍛える部分を意識して運動する参加者

年齢を重ねても自分らしく暮らしていくための介護予防は、いつでも自分で行うことができます。方法を知りたいなどのご相談は、地域包括支援センターで受け付けています。
お気軽にお電話ください。

みんなとっても元気!! 老人スポーツ大会のアルバム

2月8日に第16回老人スポーツ大会が行われました。400人近い参加者の歓声と笑い声。けがもなく、今年も楽しく盛大な大会でした。

