

公民館講座 参加者募集

マスクを着用の上、ご参加ください。

木の実のクリスマスツリー作り



●講師…社会教育指導員
 ●持参品…タオル(手拭き用)
 ☎11月26日(金) 午後7時30分～9時
 図布津公民館
 定12人(申込多数の場合は抽選)
 料300円(材料費) ☎11月16日(火)
 市市民または市内勤務の人
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図布津公民館 ☎73-6726

木の実で作る森のなかまリース作り教室



●講師…社会教育指導員
 ●持参品…はさみ、手拭きタオル
 ☎11月27日(土) 午前10時～11時30分
 図北有馬ピロティー文化センター日野江
 定15人(申込多数の場合は抽選)
 料300円(材料費)
 市市民または市内勤務の人
 ☎11月15日(月)
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図北有馬ピロティー文化センター日野江 ☎73-6754

新春を彩る「はじめてのスワッグ(かべ飾り)教室」



季節の花や植物・ドライフラワーをアレンジしておしゃれなスワッグを作り、クリスマス・お正月などのイベント行事に取り入れる手法を学びます。
 ●講師…中野 耕伸氏 ●持参品…花切り用はさみ
 ☎12月4日(土) 午後1時30分～3時30分
 図北有馬ピロティー文化センター日野江
 定20人(申込多数の場合は抽選) 料3,000円(材料費)
 市市民または市内勤務の人 ☎11月15日(月)
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図北有馬ピロティー文化センター日野江 ☎73-6754

初心者パソコン教室



●講師…原賀 壽昭氏
 ●持参品…筆記用具
 ☎11月16日(火)・19日(金)・22日(月)・26日(金)・30日(火)・12月3日(金) 午後7時30分～9時30分(全6回)
 図北有馬ピロティー文化センター日野江
 定14人(先着順) 料無料
 市市民または市内勤務の人
 ☎11月10日(水)
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図北有馬ピロティー文化センター日野江 ☎73-6754

マスクケースを作りましょう



●講師…社会教育指導員
 ●持参品…裁縫道具、目打ち、ミシン(持参可能な人)
 ☎11月19日(金) 午後7時30分～9時30分
 図原城オアシスセンター
 定10人(先着順) 料200円(材料費)
 市市民または市内勤務の人
 ☎11月15日(月)
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図原城オアシスセンター ☎73-6766

心のままに描く書、絵のような字「己書(おのれしょ)教室」



筆ペンで味わいのある文字や絵を描きます。
 ●講師…日本己書道場師範 松原 理得子氏
 ●持参品…筆ペン(濃墨・薄墨1本ずつ)
 ☎11月20日(土)・27日(土) 午後2時～3時30分(全2回)
 図北有馬ピロティー文化センター日野江
 定10人(申込多数の場合は抽選) 料300円(材料費)
 市市民または市内勤務の人 ☎11月12日(金)
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図北有馬ピロティー文化センター日野江 ☎73-6754

ヨガ・エクササイズ



●講師…内田 博子氏
 ●持参品…タオル、飲み物、運動のできる服装、ヨガマット
 ☎11月22日(月)・12月1日(水)・8日(水) 午後7時30分～9時(全3回)
 図西有家総合学習センターカラス
 定15人(申込多数の場合は抽選)
 料無料 ☎11月11日(水)
 市市民または市内勤務の人
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図西有家総合学習センターカラス ☎73-6746

もっと使える！スマホ活用講座



●講師…梅野 大介氏
 ●持参品…お使いのスマートフォン
 ☎11月24日(水)・12月1日(水) 午後1時30分～3時30分(全2回)
 図布津公民館
 定12人(申込多数の場合は抽選)
 料無料
 市市民または市内勤務の人
 ☎11月17日(水)
 申電話または窓口で申し込んでください。
 図布津公民館 ☎73-6726

健康コラム Health Column

認知症を予防しよう ～生活習慣病の予防を～

●講師…一般社団法人 南高医師会 福田 英二先生 (医療法人英仁会 愛野ありあけ病院 院長)

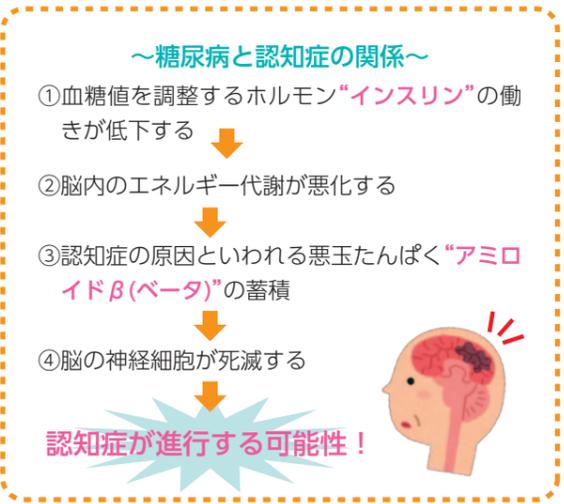
高血糖状態が長く続くと、高齢期で認知症になりやすく、認知症になると血糖のコントロールが難しくなるといわれています。今月は**糖尿病と認知症**の関係についてお話しします。



●血糖値が高いと認知症のリスクが上昇！

認知症はアルツハイマー病と血管性認知症に大きく分類されますが、糖尿病はいずれの認知症にも大きな影響を与えています。わが国のある疫学調査では、糖尿病患者はそうでない人に比べてアルツハイマー病の発症は2.1倍、血管性認知症は1.8倍発症リスクが高くなることが分かりました。そのメカニズムは全て解明されていませんが、右図のようなことが考えられています。

また、高血糖の状態が続くと、血液はドロドロになり、血管を傷つけます。この状態が**動脈硬化**です。動脈硬化が進むと、血管がもろくなり、脳梗塞や脳出血といった脳血管障害を起こします。その結果、脳血管性認知症を引き起こす恐れがあります。



●アミロイドβを溜めないようにするには

食事

アミロイドβを溜めないようにするには、血糖値を上げすぎないことです。血糖値を上げるのは、**糖質**です。糖質は、ごはん、パン、麺類、とうもろこし、イモ類、お菓子、フルーツなどに含まれています。健康な人の場合は、1日のエネルギー量のうち、**6割程度を糖質から摂る**ことが基本です。

また、**食べる順番**を野菜などの食物繊維から食べ始めること、良く噛むことで、血糖値の上昇を緩やかにします。

糖質を適切に摂りましょう！ 食べる順番に気を付けましょう！

運動

血糖値を下げる方法として、**食後に運動**を行い、ウォーキングや水泳などの**有酸素運動**が効果的です。有酸素運動は、自分の体調に合わせてながら、週に3回以上、**1回20～30分**を目安にしましょう。

※特に18～64歳の方は、“息が弾み汗をかく”程度の運動を毎週60分行うことが望ましいです。(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」より)

運動 → 血液中の血糖を消費、筋肉を動かして脂肪を燃焼

睡眠

十分な**睡眠**をとることも大切です。睡眠中に新陳代謝(古いものが新しいものに入れ替わること)が活発になり、**アミロイドβ**が排出されます。良質な睡眠をとるように心がけましょう。

ポイント

糖尿病と認知症は深く関係しています。食事や睡眠など生活習慣を整えることで予防や改善につながります。できることからひとつずつ始めましょう。

※**血液検査で血糖値やHbA1c値(過去2カ月間の血糖値の平均を表す指標)が分かります。健診を受けましょう！**