みんなでつくろう大船渡

市民活動の輪

―第39回―

（一社）大船渡市母子寡婦福祉協会

■安心のある暮らし

昭和42年、母子家庭と寡婦が経済的、精神的自立と社会的地位の向上を目指し、岩手県母子寡婦福祉協会大船渡支部が設立され、平成24年には、（一社）岩手県大船渡市母子寡婦福祉協会と名称が変わりました。スタート時は15人の会員でしたが、三陸町との合併後は会員も増え、現在は100人ほどとなっています。

会員の皆さん

平成30年には創立50周年を迎えます。

■私たちの活動

○手作りサロンで交流
調理室での料理、衣服や小物づくりなどをしています。
▽日時＝毎月第3土曜日午前10時～午後3時
▽会場＝総合福祉センター
▽対象＝母子家庭または寡婦家庭のお母さん
▽参加料＝無料

○完成作品発表と販売
「手作りサロン」で完成した作品を、「おおふなとボランティアフェスティバル」で発表、販売していく予定です。

○岩手県母子寡婦福祉連合会事業（親と子のつどい）参加

○全国母子寡婦福祉連合会研修会参加

○県立大船渡病院2階売店の経営
平成7年から経営しています。収益の一部を活動資金に充てています。どうぞご利用ください。

手作りサロンの様子

■会員を募集しています

手作りサロンに参加してみたい人や団体に興味のある人はお気軽にご相談ください。

▽問い合わせ先
大船渡市市民活動支援センター（☎㊼5702）

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。
このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センター協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介します。第39回は、「（一社）大船渡市母子寡婦福祉協会」の紹介です。

市民活動インフォメーション

みんなで一緒に学ぼう会～その39～　**「福祉シリーズプチ体験」（全3回）**

～第2回は『手話』について学びます～

「何かをしたい！」そんなきっかけとして“手話”はいかがでしょう…。「聴覚に障がいのある人に、自分は何ができるか、どんな事に気を配ればよいか…」そんな勉強を一緒にしてみませんか？

▷**期日**＝6月22日（木）
▷**時間**＝午後2時～4時
▷**会場**＝市民活動支援センター（サン・リア2階）
▷**内容**＝聴覚障がいの理解、日常使える手話の実践
▷**講師**＝大船渡手話サークル「こだま」
▷**申込締切日**＝6月21日（水）

▷**申込先／問い合わせ先**＝大船渡市市民活動支援センター（☎㊼5702）

■大船渡市市民活動支援センター　※フェイスブック、ブログ、ツイッターを随時更新中
▷**所在地**＝盛町字町10-11（サン・リア2階）　▷**電話**＝㊼5702　▷**Eメール**＝shimin@ofunatocity.jp
▷**時間**＝午前10時～午後6時【月～土曜日（祝日を除く）】　▷**ホームページ**＝http://ofunatocity.com/

いきいき！健康講座 155

脱水を予防して認知症を遠ざけよう!!

■脱水とは

人の体は、新生児で体重の約8割、成人で約6割、高齢者で約5割が、血液や唾液、消化液などの体液で占められます。この体液が失われた状態を「脱水症」と言います。

脱水を起こすと、酸素や栄養がうまく体内に行き渡らなかったり、老廃物を出せなかったり、体温調整ができなくなったりするなどの問題が起きます。

■脱水と認知症の関係

水分補給の大切さは分かっていても、忙しくて水分を取れなかったり、トイレが近くなるのが嫌で水分を控えたりする人もいるでしょう。しかし、これから暑くなる季節でもありますのでぜひ水分補給をしましょう。特にも高齢者の多くはのどの渇きを感じにくく、また、水分を体に蓄える筋肉が衰え脱水になりやすいため、意識して水分を取ることが必要です。

脱水になるとボーっとして考えがまとまらないなど意識状態に変化が現れます。意識状態が悪くなっていると認知機能が低下し、知らずに放って置くと認知症につながってしまうケースもあります。

■必要な水分とは

成人では、食事の摂取などによって、1日あたり900～1，300mlの水分が体に入ります。逆に排泄や呼吸などによって、1日あたり2，400～2，800mlが体から失われています。このことから、目安として、1日あたり約1，500mlの水分が不足します。夏場や汗を大量にかいた場合などはもっと不足することが予測できます。

不足する水分（約1，500ml）を意識して補給するようにしましょう。

※医師から水分制限を指導されている人は、医師の指示に従ってください。

■生活習慣と認知症の関係

水分補給の他にも、食事・運動・排便などの生活習慣も認知症予防の大切な要素です。栄養バランスを考えた食事、かむことは脳への良い刺激になります。運動は健康のためには年齢問わず大切です。排便は十分な食事と水分、適度な運動で確保しましょう。どれかが欠けても、意識状態が悪くなり、認知機能に悪影響を及ぼすと言われています。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、脳梗塞や脳出血が原因となる脳血管性の認知症に大きく影響します。また、若い世代でも暴飲暴食、喫煙、運動不足（肥満）、過度のアルコール摂取、ストレスなどが生活習慣病や若年性認知症の原因となることがあります。生活習慣病を予防しましょう。生活習慣を見直し、

■脱水を起こす前に水分補給をしましょう！

のどの渇きを感じるときにはすでに体は水分不足の危険信号です。また、のどの渇きは年齢とともに感じにくくなるため、水分補給の目安にはせず、時間やタイミングを自分で決めて、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。

水分補給で脱水を予防し、認知症を遠ざけましょう!!

▽問い合わせ先
地域包括ケア推進室（☎㉖2943）

子育て日記 304

≪募集中≫「子育て日記」に掲載する小学生ぐらいまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

■鈴木拓（たく）・理恵（りえ）さん夫妻のお子さん
（猪川町字長洞）

鈴木（すずき）　雄大（ゆうだい）くん（4歳）／写真左
暖乃（はるの）ちゃん（2歳）／写真右
詩乃（うたの）ちゃん（10カ月）／写真中

●お子さんへのメッセージ
兄妹仲良く、元気いっぱいのびのびと成長していってね♡　（お父さん・お母さんより）

●今後のまちづくりに望むこと
公園の整備と充実をしてほしいです。

▷**あて先／問い合わせ先**
〒022-8501（住所記載不要）
秘書広報課広聴広報係（☎内線212）

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111