

地域包括支援センターだより 6月号

R7.6.1 第192号

初夏の爽やかな風が心地よい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。
今月は「認知症予防のために今できること」についてお伝えします。

認知症予防のために今できることを考えよう

もし人生 200 年の時代がきたら、認知症はほぼ全員がかかる病気です。認知症の予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症の発症を遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことです。認知症予防に備えて今からできることを考えてみましょう。

何が認知症に良くないのかを知り、認知症の発症を遅らせる

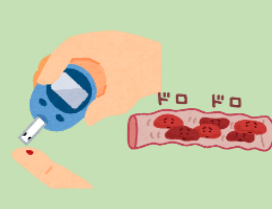
認知症の発症リスクとなるもの



血圧が高い



コレステロール値が高い
中年期の肥満



糖尿病



高年期の低栄養
筋力低下



運動不足



お酒をたくさん飲む
喫煙



外出が少ない



よくかめない
歯周病がある



中年期の聴力低下
難聴

⇒ リスクを改善することで40%発症・進行を遅らすことができると言われています。ご自分の生活と比べていかがですか？

今できることから取り組もう！！

年に1回健康診断を受ける

健診を受け自分の血管の状態を確認しましょう。発症リスクとなる血圧、糖尿病、低栄養等は健診で確認することができます。健診を受けることは認知症予防の第一歩です！

生活習慣病等の重症化予防に取り組む

生活習慣病の悪化は認知症の発症リスクとなります。健診の結果により個別に応じた生活改善に向けての相談を保健師、管理栄養士が行っていますのでぜひご活用下さい

日頃から外出、交流の機会を持つ

日頃から交流の機会を持ち、生きがいづくりの場に参加することは認知症の予防にとっても大切です。また日頃からそうした場に参加することは、認知症になっても地域から孤立せず、ご本人や家族が安心して暮らしていける町づくりにもつながります

お口のケアで認知症発症、進行を予防

認知症はなんらかの原因で脳細胞が損傷を受け働きが悪くなることで日常生活に支障がおきる状態です。その原因に歯周病やむせる、口が乾く等のお口の健康状態が大きく関わっています。毎日の適切なケアと定期的に歯科で健診を受けましょう

耳の健康を守る

いろいろな音情報が耳に届くことが脳の活性化には重要です。中年期に難聴があると高齢期に認知症のリスクが2倍になるとも言われていますので耳を守る生活習慣を送ることが大切です

愛別町で利用できるサービス

- ・ 特定健診 健康診査
- ・ 健診結果説明会



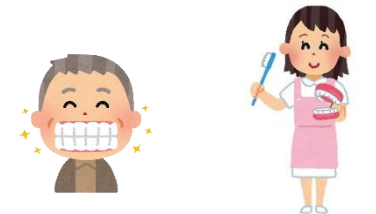
など



- ・ 介護予防教室
- ・ 地区サロン活動
- ・ ふまねっとサロン
- ・ なかよしカフェ
- ・ ほうらい大学
- ・ 老人クラブ

など

- ・ お口の体操教室
〔 前期 6～8月
後期 12～3月 〕



- ・ 地域包括支援センターだより R6年12月号に掲載しています。ご参考ください



認知症について知る、話す

認知症になっても進行を緩やかにするためには、認知症について多くの方が学ぶことが安心して暮らせる環境につながります。また日頃から家族で認知症のこと、介護のことを話しておくことが「その人らしく、安心して」過ごせることにつながります

- ・認知症サポーター養成研修
- ・なかよしカフェ



なかよしカフェ～オレンジ～ に参加してみませんか？

認知機能の衰えを感じている方や認知症の方、家族を介護されているご家族や地域住民の方など、愛別町民の方であれば、どなたでもご自由に参加できる集いの場です。コーヒーやお茶を飲みながら、ゆったりのんびりした時間を一緒に過ごし、悩みや情報交換、簡単なものづくりや体操などその月のメニューを楽しみませんか？地域のサポーターさん、介護の専門職や保健師も参加していますので、お気軽にご参加ください。なお、準備の都合もあり、事前に地域包括支援センターへ参加希望のご連絡をいただくとありがたいです。

日 時：毎月第2月曜日 13時30分～15時30分
（＊祝日やお盆の場合は第3月曜日）

会 場：蔵ら（愛別町本町）

問合せ・連絡先：地域包括支援センター（電話6－4771）



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆
月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中

6月は
30日！



☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回のテーマは「思い出たクイズ」です。
次の歌詞に続く歌詞と題名を、正しく線でつなぎましょう。



【歌詞】

【題名】

①月がわびしい路地裏の

・（ア） 赤いブラウス サンダルはいて ・酒は涙かため息か

②花も嵐も踏み越えて

・（イ） だから歩いてゆくんだね ・瀬戸の花嫁

③背のびして見る海峡を

・（ウ） この岸壁に今日も来た ・旅の夜風

④おいらの岬の灯台守は

・（エ） 妻と二人で沖ゆく船の ・三百六十五歩のマーチ

⑤涙には幾つもの思い出がある

・（オ） こころのうさの 捨てどころ ・港町ブルース

⑥酒は涙かため息か

・（カ） 別れ涙の味がする ・上を向いて歩こう

⑦あの娘可愛やカンカン娘

・（キ） あなたの島へお嫁にゆくの ・酒よ

⑧瀬戸は日暮れて夕波小波

・（ク） 涙がこぼれないように ・悲しい酒

⑨さようならさよなら元気でいてね

・（ケ） 心にも幾つかの傷もある ・旅姿三人男

⑩幸せは歩いてこない

・（コ） 行くが男の生きる道 ・チャンチキおけさ

⑪上を向いて歩こう

・（サ） お茶の香りと男伊達 ・岸壁の母

⑫清水港の名物は

・（シ） 今日汽笛が遠ざかる ・喜びも悲しみも幾年月

⑬母は来ました今日も来た

・（ス） 好きな二人はいつでも逢える ・銀座カンカン娘

⑭ひとり酒場で飲む酒は

・（セ） 屋台の酒のほろ苦さ ・好きになった人



「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただく相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6－4771（直通）