

## \* 他人事ではない「認知症」 \*

最近、新聞やテレビでよく聞くワード、「認知症」！！  
以前は、「呆け」や「痴呆」と言われていましたが、  
現在、この言葉は使われていません。

「認知症」は「**病気**」であって、  
単なる「もの忘れ」や「年のせい」ではないんです！  
今回は、「**認知症の予防**」についてご紹介します☆



### 認知症の予防について

#### ●生活習慣

- ・ バランスのとれた**食生活**（野菜、果物、魚、赤ワイン）
- ・ 週**3日**以上の**有酸素運動**（ウォーキング）
- ・ 人と良く**お付き合い**する（サロン、茶飲み）
- ・ 文章を**書く、読む、ゲーム**をする など
- ・ **30分未満**の**昼寝**。起床後2時間以内に太陽の光を浴びる



「ウォーキング」をしながら「しりとり」をしたり  
「ウォーキング」をしながら「100から7を引いていく」など  
「ながら」運動は認知症予防につながるよ！

## 介護保険の目的は「自立支援」です！！

介護保険は、サービスを使うことによって、高齢者のみなさんが  
「**元気！**」になることを応援するものです！

「**介護保険にお世話になる**」のではなく、  
「**介護保険をつかって元気になる！**」を合言葉に、  
いつまでも住み慣れた自宅で生活できるようにしましょう♪”



## \* かけがえのない地域づくり \*

介護保険の制度は、改正があります！

これからの時代、「生産年齢」と言われる働き手の人口は減少、65歳以上の高齢者の比率が大きく上がることから、医療や介護の制度だけでは、介護が必要になっても地域で暮らし続けることは容易ではないことが分かっています。

高齢化の進む地域で暮らし続けるためには特に、親しい仲間だけでは支え合っていけません。地域みんなが仲間となって、みんなで気にかかけ合い・見守り合い、ちょっとした困りごとには、地域みんなで支え合うという地域づくりが大切になります。

体操が終わって、お茶飲み会はどうかしら？



- ・ 体操した後、みんなでお茶飲みも楽しい♪
- ・ 近所の〇〇さん、お元気かしら？
- ・ 体操のある日が楽しみ！最近若くなったでしょ!?

生活支援コーディネーター

## 生活支援は気にかけることから！

体操という健康を気遣う目的でつながった仲間であっても、日々関係が深まる中で、お互いに気にかける間柄となっていきます。こうした仲間づくりが大切です。

## 串間にあつたらいいね！



地域にあつたらいいね！と思うものは、すでに住民のみなさんも気づいていることが多いと思います。まずは、できている活動から考えて**あつたらいい**という活動に取り組むきっかけづくりと一緒に考えてみませんか？

その活動が、まさに**地域づくり**につながります♪

【ご連絡先】串間市社会福祉協議会 TEL 72--6943  
生活支援コーディネーター（担当 鍋倉）

