



認知症の予防について

「こうすれば認知症にならない」という絶対的な方法はありませんが、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくい」ということが少しずつわかってきました。

食事と運動に気を配り、頭を使い、楽しく刺激のある日常を送ることが大切！！

認知症予防には大きく分けて2種類あります。

①生活習慣(運動や食事)に気を配り、生活習慣病対策を行う。

1. 食習慣:

バランスの良い食事を心がけ、腹八分がベスト。

緑黄色野菜・果物(ビタミンC,E,βカロチン)をよく食べる。

魚(DHA,EPA)をよく食べる。

ポリフェノール(赤ワイン、緑茶、チョコレート、ココア、カレーなど)をとる。

2. 運動習慣:週3日以上の有酸素運動(歩幅を大きめにウォーキングなど)

を楽しく行う。

3. 生活習慣病がある場合はしっかりと治療する。



活き活きと!



②楽しみながら脳の活性化をはかる。

1. 人との交流:人とよくお付き合いをし、楽しい時間を共有する。

2. 知的行動習慣:文章を書く、読む。ゲームをする。博物館に行く。

3. 睡眠習慣:規則正しい睡眠習慣、30分未満の昼寝など

4. 楽しみのある生活:趣味活動、楽器演奏、音楽を聴いてリラックスなど

もしかして認知症??と感じたら、早めに医療機関にかかりましょう。早期発見、早期受診、早期治療はその後の認知症の人の生活を左右する重要な事です。



認知症サポーターキャラバン

認知症サポーター養成講座を受講しませんか。

地域のみんなで認知症の方を支えましょう。

問い合わせ先:豊平区第1地域包括支援センター 小笠原・銭本

011-841-4165

【子育てサロン】

雨の降る日も、雪の降りしきる日も、風の強い日もサロンに足を運んでくれる親子。悪天候の中を一生懸命歩いてきてくれたまだ顔にあどけなさが残っている若いお母さんと子ども。そんな姿を見ると『よく来てくれたよねえ!』と思わず感動してしまいます。

サロン入口から一歩も中へ進めない子どもや、お母さんにぴつたりとくっついて母子一体化している子どもは、私達ボランティアと目が合うと恐ろしいものを見るかのように金縛り状態になったり泣き出したりもします。汚れのない初々しさを体いっぱいに表示その表情と仕草は例えようがない程の愛おしさを感じます。

初めて来たお母さんをサロンの中へと誘導し周りの人達に紹介すると、すぐに寄ってきて声をかけてくれるお母さん達。子育てで目まぐるしく過ぎる日々には僅かな時間でもほっと一息つける場になるように願わずにはられません。また、お母さん同士の親睦がここから深まり悩みを共有しながら、子育てが楽しいと思えますように…と、遠目でいつも見守っています。

そして、何年か経って私達ボランティアの顔をふと懐かしく思い出してくれたらこの上なく幸せです。

豊平地区主任児童委員 岩内 典子



編集委員 田所 勝美 石塚 幸子
鈴木 あけみ 青田 哲夫

【お元気ですか 昼食会】

「遠くの親戚より近くの知人」などよく言われています。マンション「シャルム豊平」自治会の8月企画行事昼食会には、杖をつきながら参加された方をはじめ19名でした。色とりどりのおかずにカニわっぱ弁当と冷えた西瓜・冷茶を用意し皆さんとおいしく頂きました。

「暑さで食欲がまいち」と言っていた方も夏バテ解消・お話がはずみました。食事会はお互に気兼ねなく、コミュニケーションを図る上で大きな役割を果たした様です。

みんなニコニコ楽しいひと時でした。

シャルム豊平自治会 相馬 哲子



【第1回「豊平地区地域ケア会議」に参加】

去る平成28年2月23日、「豊平地区地域ケア会議」が豊平会館大広間で開催されました。目的は、高齢者を地域全体で支えるネットワークの整備や、地域の課題等、年に1回以上開催し、地域の状況・求めているものは何か、を参加者で出し合い今後高齢者が生き生きと暮らせる地域を目指す為の、第1回目会議が当12分区とアカシヤが選ばれ、35人以上の協力者で開催、各々町内会単位の65歳以上の状況等が聞かされ、見守りを通して聞こえて来る高齢者の声や地域に期待するもの、今取り組んでいる事、すぐ取り組めそうな事等、沢山の意見が出されグループ毎に発表され大変有効な会議でした。

今後大切な事は、ひきこもりがちな高齢者に対し、「何時・何処で・何をやっているかが容易に分かると良いですね」が参加者の思いでした。高齢者元気マップの提案もあり一人で困らない「情報の共有化」の大切さを感じた一日でした。

12分区町内会 会長 酒井 秀男