



よっば

あつという間に冬の到来ですね。早いもので、今年も残すところ2か月となりました。

寒い中でも、地域の皆様の温かさをいただきながら、寒さを吹き飛ばしながら頑張っていきたいと思えます。



コグニサイズで 認知症予防！

2012年に全国で462万人と推計された認知症を患う人数が、2025年には700万人を超えて10年間で1.5倍に増加すると予想されています。それを受けて、国立長寿医療研究センターという機関では、認知症予防について様々な研究がおこなわれています。

その中で、MCI（認知症ではないが正常とも言えない状態）の段階で、運動と脳を使うトレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」が、認知機能の低下を予防するのではないかと発表されました。



第19号
平成30年11月1日発行
発行責任者
門真第4地域包括支援センター
門真市北島町12-3
☎072-887-6540

コグニサイズは、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みのことです。

- ① 運動は全身を使った中強度程度の負荷（軽く息がはずむ程度）がかかるもの
 - ② 運動と同時に頭を使う事をする、たまに間違えてしまう程度の難易度のもの
- この①と②を同時に行います。

コグニサイズの目的は、運動で体と脳の活動を活発にして、認知症の発症を遅らせることです。

できれば一人で取り組まずに、運動を行う皆で一緒にコグニサイズをすることで、間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんで行うといいといわれています。



地域ケア会議って ご存知ですか？

地域ケア会議とは、高齢者の支援者全員が集まり、どのような支援をしていく事が本人の地域で暮らし続ける事ができるか、意見交換をする場です。場合によっては、本人やその家族も参加する事もあります。



高齢者のための会議というとケアマネジャーやヘルパーなどの介護のサービスをする人たちがばかりが集まるのではないかと想像がちですが、そういった人たちだけでは本人の生活全体を理解して支援する事はできません。民生委員さんや自治会の方、近隣の方などにもご参加いただく会議です。

ケアマネジャーやヘルパーなどが地域の方の情報や意見をお聞きして日頃の様子を理解し、地域の方にも介護保険等での支援がどのように本人に届いているのか、知って頂く機会にもなります。介護保険だけでは隙間なく支援する事はできませんが、地域の方の見守りや日頃の情報で、様子の変化に早く気付いて対処したり、そういったことが起きないような予防的な支援も検討する事ができます。

介護保険を利用していてもいなくても、本人が地域で暮らし続けていくために皆でどの様に支援して見守っていくか、お互いに理解し合うための場です。地域の方でこういった会議で話し合った方がいいのではないかなと思う方がおられた場合はご連絡下さい。ご参加をお願いすることがあると思いますので、その時にはぜひご協力をお願いします。

いろいろな教室を 開催しました！

7/28 上島自治会館
紙おむつ講座

8/28 市民プラザ
成人病予防と食事の工夫

9/11 市民プラザ
頭の体操で認知症予防

10/9 市民プラザ
災害時の身の守り方

10/17五月田自治会館
認知症サポーター養成講座

ご要望に応じていろいろな教室などを企画させていただきます。
ご依頼、お待ちしております！！

ちょっと一言……

これから年末に向けて、ひたくりや交通事故に注意して頂く事と同時に、消費者被害にも、引き続きお気を付けください。

覚えのない物の送り付け詐欺や、不要な物の押し売りなど、様々な被害があります。地域の中で、見慣れない人が何件も同じように訪問しているとか、高齢者宅に見慣れない人が長時間訪問しているようだと、地域の情報がありましたら、是非消費生活センターや地域包括支援センターにご連絡下さい。



編集後記

秋はおいしい物が沢山出回りますし、冬眠(?)に備えて食欲も増します。ここ数年スーパーの焼き芋がとてもおいしいんです！サツマイモの品種も色々あって食べすぎ注意です。センター職員で約一名、体重が増えすぎて膝が痛むようです…

