

# 認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

## 今回のテーマ 軽度認知障害 (MCI)

問題なく生活を送っているものの、なんらかの認知機能に障害がでていることを言います。認知症ではありませんが、認知症に移行する可能性のある脳の状態として、認知症予備軍とされています。

### 特徴

- ほかの同年代の人に比べて、もの忘れの程度が強い。
- もの忘れが多いという自覚がある。
- 日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない。
- もの忘れがなくても、言葉が出ない、料理ができなくなったなど、認知機能の障害（失語・失認・失行・実行機能障害）が1つある。

MCI を放置すると、認知機能の低下が続きます。MCI から認知症に進展する人の割合は年平均で 10%とされており、5年間放置すると約 40%の人は認知症へ進行すると言われています。

### ?? 進行しないためには、どうすれば良いの??

- ①バランスの良い食生活  
⇒青魚や緑黄色野菜などを中心に摂取しましょう。
- ②適度な運動  
⇒ウォーキングや百歳体操など、無理のない運動を続けましょう。
- ③脳の活性化  
⇒パズルや将棋などのゲームや、色々な方と交流する機会を作る。

MCI は適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。早期に MCI に気づき、対策を行う事で症状の進行を防いでいくことがとても大切です。

編集  
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎ (0123) 34-8467

FAX 34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

# たよれーるみなみだより

2019年度  
春号

## 新年度のご挨拶

日頃より、地域のみなさまには「たよれーる みなみ」の諸活動に対しまして、ご理解・ご協力をいただき心より感謝いたします。

当センターが恵庭市から委託され活動を始めてから、12年がたちました。少しずつではありますが、「たよれーる」の存在を知る方が増えてきていると、相談件数の増加や地域活動を通して感じております。

引き続き「たよれーる みなみ」は、高齢者等が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けていくことができるよう、相談対応をはじめ、様々な業務に取り組んでいきたいと思っております。

今年度はこのメンバーで、みなさまの生き生きと安心した暮らしのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

よろしく  
お願いします!



### 担当地区

有明町 大町 文京町  
 牧場 盤尻 桜森  
 恵央町 幸町 柏木町  
 美咲野 桜町 駒場町  
 白樺町 恵南

みなさんのお住まいの地域を担当する、たよれーる みなみ の職員です。

# 新しい職員の紹介

4月1日に、たよれーる みなみに配属となりました、  
主任介護支援専門員の **碓井 比呂美** です。

これまで老人保健施設に十数年勤務し、結婚を機にのんびり  
過ごそうと某ショッピングセンターの寝具売り場などで働いた  
経験があります。数年前にやはり福祉の職場で働きたいと思い、  
居宅介護支援事業所、たよれーる ひがして介護支援専門員として勤務してきました。

不慣れなことも多いと思いますが、早く地域を覚え皆さんのお役に立てる様に頑張っ  
て行きたいと思います。よろしくお願いします。



4月1日よりたよれーる みなみに配属になりました、  
看護師の **佐々木 晴美** です。

皆さまが住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしていけ  
るようにお手伝いさせて頂きたいと思います。

見かけによらないとよく言われますが、趣味は裁縫と編み物

です。先日は小学校の研修でがま口財布を作る講師をさせていた  
だきました。

1日も早く名前と顔を覚えていただけるように頑張りますので、  
どうぞよろしくお願いいたします。



ご存知ですか?

# あなたの地域の通いの場

介護予防では社会参加が重要です。その中の一つに住民が気軽に通える場所として  
「地域の仲間づくり」・「出会いの場づくり」・「健康づくり」をするサロン活動があり  
ます。たよれーるみなみ圏域の14団体をご紹介します。

団体名	活動場所	活動日	時間
柏百歳体操	大町憩の家	毎週土曜日	13:30~15:00
蛍灯の会	大町憩の家	毎週月曜日又は 金曜日	午前 又は 午後
身心さわやかサロン	大町憩の家	毎週水曜日	9:00~12:00
なみっこサークル	大町憩の家	毎週土曜日	9:00~12:00
有酸素運動の会	大町憩の家	第1、3火曜日	14:00~15:00
健康ヨガ大町	かしわのもり	毎週火曜日又は 水曜日	午前 又は 午後
ひだまりクラブ	柏木中央会館	毎週火・金曜日	10:00~12:00
恵友ふれあい会	恵央町	毎週金曜日	13:00~16:00
いきいき体操	文京会館	毎週木曜日	10:00~11:30
サロン望	恵望園	毎週木曜日	10:00~11:30
天真らんらん	幸町会館	毎週火曜日	10:30~12:00
きごころサロン	桜町会館	毎週木曜日	9:00~12:00
すずらの会	白樺会館	毎週月曜日	10:00~11:00
にこにこサロン	柏陽憩の家	毎週金曜日	13:30~15:00

## 報告

# 家族介護者交流会

## 告知

3月6日、盤尻にある 스위트グ  
ラスにて交流会を開催いたしました。

当日は8名の方が参加され、ケー  
キを召し上がりながら日頃の苦勞や、これ  
までの経験、時には世間話などもされて  
いました。

最後には、「また  
みんなで集まりたい  
ね」と嬉しい言葉が  
聞かれていました。



日 時：5月29日（水）  
10:00 ~ 15:00

場 所：ユンニの湯（由仁町）  
※恵庭市民会館より出発

内 容：花と温泉と介護体験の語らい

対 象：高齢者を介護している方等

参加料：1,500円（昼食代）

申込み：たよれーる 中島・恵み野  
(0123) 36-0036

興味のある方はぜひご参加ください。



「運動や交流に参加してみたい」「各団体の活動内  
容を知りたい」「サロン活動に興味がある」方は、  
生活支援コーディネーター・吉田までお問い合わせ  
ください。

