

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 認知症予防



糖尿病や、高血圧などは認知症発症に関与していると言われています。バランスの良い食事、適度な運動、早寝早起きなど、健康的な生活習慣を送ることが一番の予防方法です。

【運動】

持続的に酸素を取り入れることで、酸素と血液が脳内に回り認知症の予防に繋がります。

30分程度の運動を目安にしましょう。やりすぎは逆効果と言われています。

例 ウォーキング、水泳、パークゴルフ

【脳の活性化】

脳を働かせることで、認知機能の低下を予防します。

楽しみながら行くと、更なる予防になります。

例 パズル、麻雀、将棋、趣味活動、社会参加



【食事】

○カロリーの摂りすぎや野菜不足、偏った食生活は、生活習慣病だけでなく、認知機能の低下も早めると言われています。

～柿やオレンジ(ビタミンC)、ほうれん草やカボチャ(ビタミンE)
ビタミンC、ビタミンEは抗酸化物質で、脳血管のサビを防ぎます。

～青魚(DHA や EPA)
青魚に含まれるDHA や EPA は血液をサラサラにする効果があります。

○「噛む」ことは脳への刺激になり予防に効果あると言われています。また、入れ歯より自分の歯が残っているほうが、認知症の発症率が低いと研究発表されています。



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

〒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 冬号

平成29年度

ともに支え合える まちを目指して



いつまでも住み慣れた地域で、出来る限り生き生きと暮らしていきたいと願っている方は多いと思います。しかし、医療保険や介護保険などの公的制度だけでその方々を支えていくことは、少子高齢化や財政状況から難しい現状です。実際に、恵庭市でも4人に1人が高齢者で、夫婦世帯や一人暮らしの方も増えています。

誰もが住み慣れた地域で生活を送っていくためには、地域の中での支え合い、助け合える関係が大切です。恵庭市にはすでに住民による声掛けや見守りなどが行われている地域もありますが、高齢化がさらに進む中では、そのような関係が築かれ、続けられることがより重要となってきます。

私たちは高齢者の支援機関として、そんな地域が増えていくことを目指し活動しております。今後もみなさんと関わる機会を持ちながら、支え合いのある地域について一緒に考えていきたいと思っております。

みなさんの住まいの地域を担当する、たよれーる みなみ の職員です。

よろしく
お願いします!



井出

西村

高橋

奥宮

竹ヶ原

畠山

河野

南

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

たよれーるの仕事って何??

たよれーるの業務は多岐にわたります。今回は、よくある相談事例を紹介させていただきます。

【Aさんの事例～住宅改修編～】

Aさんは85歳のお一人暮らしです。「腰と膝が痛く困りごとが出てきた。」とたよれーるに相談の電話が入りました。



たよれーるの職員が自宅に訪問。Aさんから「お風呂の時、つかまるところがなく転ぶ心配がある。」とお話がありました。

身体の状態を見させてもらいながらAさんと相談をし、介護保険の手続きをすることにしました。

約1ヵ月後



介護保険の認定結果が出て、Aさんが希望する住宅改修のサービスを使うことになりました。

たよれーるの職員はAさんと相談しながら、お風呂の手すり取り付けまでの調整（業者との打ち合わせや書類作成、手続き等）をお手伝いさせていただきました。

無事に手すりの工事が終わり、Aさんは安心してお風呂に入れるようになりました。



【住宅改修とは?】

介護保険で要支援1・2、要介護1～5の認定を受けた方が対象となるサービスです。心身の状態や住宅状況から、手すりの取付けや段差解消など対象となる工事が必要と認められた場合、住宅改修費が支給されます。支給対象額の上限は20万円までです。

認知症 啓発事業を行いました

千歳市北ガス文化ホールにて、映画「妻の病」の上映会を行いました。当初は1日のみ行う予定でしたが、来場者が定員を大幅に超えたため、追加上映を行いました。2日間で1000人近くの方が来場され、市民の皆様が「認知症」にとっても関心があることがわかりました。平成30年度は、恵庭市で開催する予定となっておりますので、ぜひお越しください。



新しい職員を紹介します

1月1日より、看護師として配属となりました、^{はたけやま} 畠山いずみ です。

三人の子育てに奮闘する毎日を過ごしています。食べることに、寝ることが大好きです。早くみなさんに覚えていただけるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



お口の健康について

健康でいきいきと、心豊かな生活を送るためには歯と口の健康づくりに取り組むことが大切です。



口の働きは、食べる、呼吸する、話す、笑うなど生命の維持や人間らしい暮らし、表情をつくる器官として大切な役割を担っています。自分の歯で食べる事は生きる意欲にもつながります。そして咀嚼することは直接脳への刺激になり認知機能の維持、向上するためにとっても大切な事です。

歯と口が健康であるためには、毎日のケアがとても大切になります。

お口ケアのアドバイス!

- 自分の口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し、すみずみまできれいに磨きましょう。特に就寝時は細菌が繁殖しやすいので、寝る前は念入りに磨きましょう。
- かみかみ100歳体操等を行い、顔の筋肉や口をよく動かしましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を、しっかり噛んで食べましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。



健康で長生きするためにも、お口のケアを心掛けた生活を送りましょう。