

4 認知症を予防するには？



うーん。できれば認知症にはなりたくないなあ。
予防する方法ってないかのう。

実は、認知症って、いきなり発症することはあまりないんですよ。

大抵は、少しずつ認知機能が低下していった、**認知症の一步手前状態(MCI)**の段階を経てから病院で認知症の診断名がつくようになります。**一步手前状態(MCI)で気づいて、対策を取ることができれば、認知症の発症を予防できる可能性が高いんです。**

だけど、**認知症の一步手前状態(MCI)**は、病院に行ってもなかなか診断することが難しい状態でもあるみたいです。

だから、**できるだけ早い段階で、生活習慣の改善や、認知症予防教室に参加することが大切**です。

運動習慣が認知機能の向上に有効だっていう研究結果もあるので、**認知症予防のポイント**は**頭も体もきちんと動かして健康的な生活**をすることですね。

ちゃんと気をつけて生活することができれば、例え認知症の一步手前状態(MCI)になってしまっても、**認知症の発症を食い止めて、現状維持するどころか以前の元気な状態に戻すことができる可能性も十分にありますよ。**

せっかく良くなる可能性があるのに、何にもしないでいたらもったいないですよね！



一步手前からでも良くなるのか！？
外ヶ浜にも認知症予防の教室ってあるのか？



もちろんありますよ。
はま夫さんも、物忘れが気になるんでしょう？参加した方がいいです。

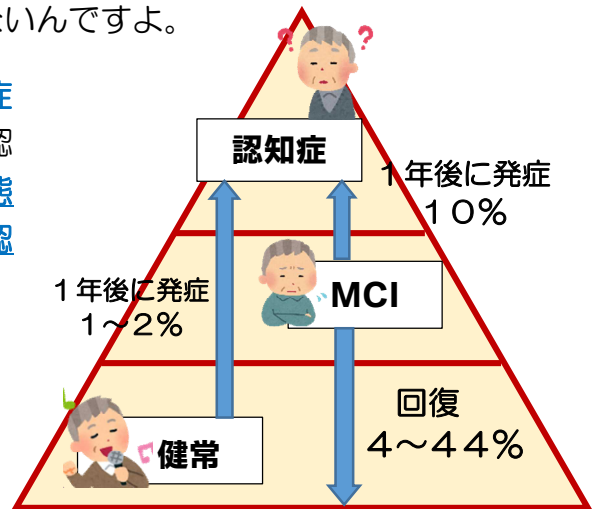


どこでやってるんだ？どのくらい人数集まるんだ？

教室も何種類があるので、順番にご説明しますね。
地区によっては、地域住民主体で行う『通いの場』っていう集まりをやっているとところもあるんですけど、これはすごいらしいです。



効果は人によって差が出るものの、他県では杖をついたおばあさんが小走りできるほど元気になった例もあるみたいですよ。




※NPO法人地域ケア政策ネットワーク全国キャラバン・メイト連絡協議会
認知症サポーター育成ステップアップ講座用テキストより引用

○『通いの場』 地域介護予防活動支援事業 窓口:各地区会等

(お問い合わせは地域包括支援センターに **22-3380**)

地域住民が主体となって行う介護予防のための体操教室です。
 地区会館や空き家などを利用し、DVD等を利用しながら楽しく体操を行っています。
 体操に慣れるまでは町の保健師や理学療法士がサポートしますが、最終的には住民
 だけで運営していくことを目指します。
 現在体操教室を開催している地区は以下の通りです。※不定期に休むこともあります。

	蟹 田	平 館	三 厩
月	下小国 14:00~		増川 14:00~
火	蟹田本町 13:00~ 中師3区 13:30~ 第1のみ(水)		六條間 13:30~
水	中師1区 13:30~	平館 13:30~	中浜 13:00~
木	蟹田本町 13:00~	冬期間 (1~3月) 休み 今津 14:00~	三厩本町 14:00~
金	冬期間 (水)14:00~ 変動あり 上小国 18:30~		
土			
日			

(令和5年5月末現在)

開催の頻度は、週1回で行うのが最も効果的とされていますが、住民主体の集いであることから、それぞれの判断にお任せしています。

新たな集いの場は随時募集中です。地区会単位でなく、
 数人の集まりでも開催できます。

興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



○高齢者サロン(※要予約) 窓口:各事業所(お問い合わせはそれぞれの番号に)

町からそれぞれの事業所に委託して開催中です。

高齢者が、地域で孤立することなく、いきいきと暮らしていくために、みんなで楽しく活動をする場を提供し、生きがいづくりを支援します。



蟹田地区: かにたふれあいサロン (☎外ヶ浜町社会福祉協議会 22-2250)



蟹田地区のかにたふれあいサロンでは毎月1回集まり、脳トレや体操を行っています。

年末には、正月飾りを作り、楽しい時間をすごしています。地域の交流の場ともなっていますので、興味の有る方はぜひ、お気軽にご参加ください!

まずは、外ヶ浜町社会福祉協議会までお電話お待ちしております!!

平館地区: サロンなごみ (☎よつばケア 31-2755)

サロンなごみは、第2・第4水曜日に、役場平館支所1階会議室で開催しております。

お茶やお菓子を食べながら交流したり、物作りや体操等を楽しんでいます。

コロナウイルス感染症対策で開催できない期間は『なごみ通信』を作成してご自宅に配布しています。

ぜひ一度お問い合わせくださいね!!



三厩地区: いきいき若葉の会 (☎外ヶ浜町役場福祉課 22-2941)



いきいき若葉の会の会員が主体となって月2回(木)に開催。午後1時半から、みんなやよしつねの湯で開催します。

参加者同士で交流しながら、川柳や脳トレ、創作活動などを楽しんでいきます。素敵な講師もお招きする予定です。

ぜひ一度参加してみてくださいね!!

○活力わくわく短期集中講座 窓口:地域包括支援センター 22-3380

町の保健師や理学療法士等の専門職による短期集中予防サービスです。生活行為改善のための脳トレや筋トレを通じて、介護が必要な状態になることを予防します。

生活機能の低下が認められた方※を対象としています。

※『基本チェックリスト』を使用し生活機能の低下を判定します。

基本チェックリストによる判定については、

『9 介護保険サービス及び認知機能と身体機能に応じた支援』の頁をご覧ください。



認知症は、発症してしまったら完全に治すことは難しい病気です。できるだけ予防をすることがとても大切ですよ。

