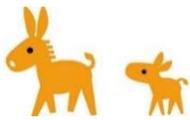


令和5年4月号



# おれんじだより



おれんじだよりでは毎月、豊田市内の認知症に関する取組を紹介しています。  
今月は、豊田市基幹包括支援センター・認知症の予防についてです。

## 豊田市基幹包括支援センターの認知症地域支援推進員\*です😊 私たちは認知症介護家族会を実施しています！

日時：第1または第2水曜日  
(9月のみ第1土曜日)  
会場：豊田市福祉センター  
対象：認知症の人を介護している  
(していた)家族  
参加費：無料  
申込先：豊田市基幹包括支援センター  
0565-63-5279

認知症の人への対応方法や  
認知症に関する制度を学んだり、  
なかなか言えない介護の悩みや  
本音を共有したりして、  
ひと息つきませんか？



開催日	勉強会（13時30分から）	講師
5月10日(水)	豊田市の認知症施策を知ろう	豊田市 福祉部 高齢福祉課
6月7日(水)	介護者の身体をほぐそう【part1】 ～太極舞～	インストラクター
7月5日(水)	認知症の方とのコミュニケーションのコツを学ぼう	認知症看護認定看護師
8月2日(水)	介護者の身体をほぐそう【part2】 ～フラトレ～	介護予防健康アドバイザー
9月2日(土)	認知症の治療薬について知ろう	薬剤師
10月4日(水)	介護体験談を聞こう【part1】	認知症介護経験者
11月1日(水)	日常生活での介護の工夫を知ろう	施設職員等
12月6日(水)	お金に関することを学ぼう	行政書士等
令和6年 1月10日(水)	介護者のメンタルヘルスについて考えよう	心理士等
2月7日(水)	認知症の方の栄養・食事について学ぼう	管理栄養士
3月6日(水)	介護体験談を聞こう【part2】	認知症介護経験者

### プチ情報（14時30分から）

地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が認知症の方・ご家族の方向けの最新情報・利用可能なサービスや制度の紹介を行います。

### 交流会（14時45分から）

介護の悩みを打ち明けたり、情報交換をしたりして交流します。進行役以外の参加者は家族介護者のみです。安心してご参加ください。



\*認知症地域支援推進員は、各市町村が進めている認知症施策の推進役、そして地域における認知症の人の医療・介護等の支援ネットワーク構築の要役として、地域の特徴や課題に応じた活動を展開しています。

# 認知症を予防しよう！

認知症の予防とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを意味します。

## 認知症の予防のポイント

### 不摂生な生活は、認知症の発症・進行リスクを高めます！

運動や食事・休養や余暇等の日々の生活習慣が、認知症の発症や進行に大きな影響を与えていることがわかっており、生活改善と生活習慣病の予防により、ある程度の予防が可能であるといわれています。

### 運動 身体を動かしましょう

- 適度な運動は、血行が良くなり、脳の機能を高めることにつながります。
- 有酸素運動を取り入れましょう。



### 食事 魚や野菜・果物を積極的に食べましょう

- 1日3食バランスのとれた食事をすることは心身の機能を高めます。
- 「まんべんなく」食べるよう心がけましょう。\*水分も忘れずに！



### 交流 人とふれあいましょう

- 趣味やスポーツ、友人などとの交流を楽しんでいる人は、認知症になりにくい傾向があります。「TVを消して外に出ましょう！」



### 趣味 「あたま」を働かせましょう

- 2つ以上の作業を同時に行い、それぞれに注意を配る訓練をしましょう。
- 「慣れないことにもチャレンジ！」



このほか、年に1回の健診や病気の予防・管理も大切です。持病を悪化させないことは認知症の予防に重要です。きちんと通院し、服薬等の治療を継続し、病気のコントロールをしましょう。

また、物を噛むことは脳に刺激を与えます。自分の歯を残すこと、入れ歯の方は、定期的なメンテナンスを行い、自分に合った入れ歯を使用することが大切ですので、お口のお手入れもしましょう。

## もの忘れチェックリスト

“もの忘れ”の中に認知症が隠れていることもあります。

ご自身または大切な人のために、年に一度「認知症チェックリスト」で確認してみましよう。

認知症チェックリスト・相談窓口はこちら →

