

もの忘れ、認知症を防ぐ！

生活習慣 & 脳トレで頭を元気に



積極的に体を動かしましょう



ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動をできれば週5回、30分以上行いましょう(10分以上を3回に分けてもよいです)。市内の集会所等で行われている「元気アップ体操」もおすすです。

意欲的に毎日を過ごしましょう



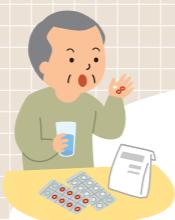
頭を使ったゲーム(将棋や囲碁、マージャン等)、プランを練る活動(料理、旅行、園芸等)、家事(買い物、料理、洗濯等)、人との交流(趣味、ボランティア、地域の通いの場等)は、頭の健康に役立つことが分かっています。活動的な生活を心掛けて頭や体をリフレッシュさせましょう。

バランスの良い食事を心がけましょう

緑黄色野菜や青背の魚、ビタミンCやEを多く含む食べ物は、頭の健康にも効果があるといわれています。また、脱水症状にならないようこまめな水分補給やよく噛んで食べることで脳の血流を増やし頭の刺激にもなります。



生活習慣病を予防しましょう



特に高血圧や糖尿病、脂質異常症などは頭の健康に悪影響を及ぼすリスクがあります。かかりつけ医のアドバイスを守り、薬の飲み忘れがないようにしましょう。

※パンフレット「毎日実践!認知症を防ぐ生活習慣」を8月号広報にあわせて配布します。ぜひご覧ください。

脳の活性化トレーニング コツコツが認知症を防ぐコツ!

出来事記憶トレーニング

体験したことを記憶し、時間をおいても思い出すことのできる訓練。

- 家計簿をつけるときにレシートなしで買ったものを思い出す
- 2日遅れの日記をつける
- 前日の献立を思い出して記録する

注意分割機能トレーニング

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに気を配り、進めていける機能の訓練。

- 同時に数種類の料理を作る
- メモを取りながら電話をする
- 時間目標などを定めて、仕事や計算をする

計画カトレーニング

新しいことをするとき、段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練。

- 買い物に行くときに、効率のよい手順や道順を考える
- 旅行の計画を立てる
- 1週間の予定を立て、その準備をする

認知症の人が安心して暮らせるまちづくり

認知症はだれもがなりうるものです。市では認知症の人が安心して地域で暮らしていけるよう、さまざまな取り組みを行っています。

交野市の認知症施策

厚生労働省は、「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定し、団塊の世代が75歳以上となる2025年度をめどに、「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることのできる社会の実現」を目指していくこととしています。

市でも、「交野市高齢者保健福祉計画及び第8期介護保険事業計画」で、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し、「共生」と「予防」を両輪として取り組みを進めていくとしています。

認知症の人を支援する取り組み

①交野市徘徊高齢者等SOSネットワーク事業

徘徊のために行方が分からなくなった人をできるだけ早く発見できるように、関係機関にFAXやメールで捜索の協力を依頼するシステムです。事前登録が必要です。
対象 65歳以上の市民、65歳未満の障がい者手帳所持者など

②認知症高齢者見守りQRコードシール交付事業

徘徊する可能性のある高齢者が外出し行方不明となったとき、または警察等の関係機関で保護されたとき、早期の安全確保や身元の判明につながるために、スマートフォン等で読み取ると交野市の連絡先等が表示されるQRコードシールを交付します。
また、この事業の利用者は、日常生活における偶発的な事故により、法律上の損害賠償責任を負った場合に保険金が支払われる、賠償責任保険に加入できます。
対象 認知症などにより徘徊する可能性がある、おおむね65歳以上の
費用 無料

※①・②は同時の申し込みをおすすめしています。

③認知症サポーターの養成・登録

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする人を養成し、実際に認知症の人の支援活動を行ってくれる人たちの登録制度を設けています。認知症について学びたい、認知症の人のお手伝いがしたい人は出前講座をお申し込みください。



④交野市認知症サポーターステッカー交付事業

各職種ごとのプログラムを取り入れた認知症サポーター講座を受講された事業所等を対象にステッカーを交付します。ステッカーを張ることで、認知症の人に理解のある施設、お店等であることを市民に知ってもらい、認知症の人やその家族に安心して利用してもらうことを目的としています。



京都信用金庫交野支店

⑤認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人、医療や介護の専門職が気軽に集い、情報交換や相談ができる「交流の場」です。
※日程の変更や中止の可能性もあるため、事前にお問い合わせください。



交流カフェつどいの丘

日時 毎月第3土曜日 14:00～15:30
場所 ケアハウスきんもくせい(南星台2-5-15)
費用 100円
☎ ケアハウスきんもくせい ☎ 895-2468

オレンジカフェ

日時 不定期開催
場所 ニチイケアセンター幾野(幾野2-29-10)
費用 200円
☎ ニチイケアセンター幾野 ☎ 810-4485

オレンジサロン

日時 10/24(日)、12/26(日)、令和4年2/27(日)
場所 星田山手自治会館(星田山手2-12-2)
費用 100円

①② ☎ 高齢介護課 ☎ 893-6400

③④⑤ ☎ 交野市地域包括支援センター ☎ 893-6426