

高齢者あんしん相談センター大塚だより



(大塚地域包括支援センターだより)

第7号

『高齢者あんしん相談センター』は文京区が設置する高齢者の総合相談窓口です。介護・医療・健康などについての相談に応じています。

高齢者あんしん相談センター大塚

〒112-0012

東京都文京区大塚4-50-1

☎03(3941)9678

Fax: 03(3941)9716



認知症予防のための健康生活

「近頃忘れっぽくなった」と感じることはありませんか？

記憶力は20歳代をピークに徐々に減退していきとされています。「忘れる」ことも、記憶の大事な働きのひとつですが、単なる「もの忘れ」と「認知症」の違いは何なのでしょう？

加齢によるもの忘れ		認知症による記憶障害
目の前の人の名前が思い出せない	←→	目の前の人が誰なのか分からない
何を食べたのか思い出せない	←→	食事をしたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまう	←→	約束したこと自体を忘れている
経験したことが 部分的に 思い出せない	←→	経験したことの 全体 を忘れている

～認知症の予防は生活習慣の改善がカギです～

認知症を治す方法は残念ながらまだ見つかっていませんが、生活習慣を改善することで認知症はある程度予防でき、発症時期を遅らせることが可能であると分かってきています。



認知症に強い脳をつくる！！予防のヒント

- 1 社会生活や趣味に積極的に取り組みましょう
- 2 ウォーキング等の有酸素運動をしましょう
- 3 野菜や果物を多く摂りましょう
- 4 魚をできるだけ食べましょう
- 5 記憶力を積極的に使いましょう



認知症の方を介護しているご家族へ

～ひとりで抱え込み過ぎない介護を～

介護を一人で頑張りすぎると、心身が疲れ共倒れになってしまう可能性もあります。サービスを上手に利用したり、自分なりのストレス解消法を持ち、ゆとりある介護を心がけましょう。

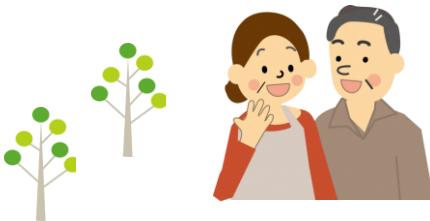
❁ 介護を経験している方同士の、交流の場を活用してみませんか？

文京区の高齢者あんしん相談センターでは、定期的に『認知症家族交流会』を開催しています。介護をしている方同士、悩みを語り合ったり情報交換の場として、ざっくばらんにお話できる機会です。

前回の交流会ではこのようなお話が聞かれました。

介護に必要なものは愛情とチームワーク。サービスを上手に利用し、無理をしないことも大切だと思います。

介護の目標を施設に入所するまでと決めています。期限や目標を持つことが、家族を守る介護方法の1つだと思っています。



ご興味がある方は高齢者あんしん相談センターまで、お気軽にお問合せください

認知症の方を地域で支えるために

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。

65歳以上の約10人に1人、85歳以上の4人に1人に認知症があるというデータがあります。

認知症の方の約半数は自宅で生活しています

認知症になっても誰もが住み慣れた街で、安心して暮らすためには、地域の方々の理解と手助けが必要になってきます。認知症高齢者の接し方について、ちょっとしたコツや心がけを知ることですぐ対応する事ができます。

認知症サポーター養成講座を知っていますか？

高齢者あんしん相談センターでは、認知症を理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を養成する、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

「認知症って、言葉はよく聞くけどどんな病気？」「自分にも何かできることはあるかしら？」等、ご興味のある方は、ぜひ受講されてみてはいかがでしょうか。



次回の開催予定については高齢者あんしん相談センターまでお問い合わせください。



認知症サポーター養成講座

