

# 武石地域包括だより『うっくい』



第22号:令和 5年 2月 15日

## 認知症予防に取り組みましょう！！

認知症とは、記憶力や判断力の低下などのさまざまな障害が起こり、生活するうえでの支障がおよそ6か月以上継続している状態をいいます。

認知症を予防するための決定的な治療法や予防策は現時点ではありませんが、生活の中で『認知症になるのを遅らせる』、『認知症になつても進行を緩やかにする』ために、認知症予防に取り組みましょう。

### 【睡眠のとり方に注意しましょう】

- ・睡眠不足などの状態は認知機能の低下を招きます。個人差はありますが、適切な睡眠時間は6～8時間程度とされています。
- ・質のよい睡眠のために、日の光を浴びて起床し、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。
- ・午後3時より前の短い昼寝が効果的です。

### 【食生活を豊かにしましょう】

- ・規則正しい時間にバランスの良い食事を摂ることが大切です。
- ・たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆・乳製品を毎食しっかり摂りましょう。
- ・歯の健康を保ち、栄養をしっかりと摂りましょう。

### 【社会参加を積極的に】

- ・積極的に趣味や社会活動に参加することは思考力や集中力を高めます。
- ・外出などの活動で視覚や聴力なども刺激していきましょう。
- ・外に出て近所の方と挨拶するだけでも効果的です。

### 【運動習慣をもとう】

- ・運動の習慣は血管を若々しく保ち、筋肉量や筋力を維持・向上させることで脳も活性化されます。
- ・毎日の生活中に簡単な運動を取り入れましょう。

～認知症になつても安心して暮らせる地域をめざして～

武石小学校で認知症サポーター養成講座を開催しました。

講座後の感想文より

- ・「大丈夫だよ」とわかってあげることがとても大切なんだとわかった。
- ・もしも、おじいちゃんやおばあちゃんが認知症になつてしまつたら、態度や言葉づかいを気をつけて症状を良くできるようにしたい。ささえるようにがんばる。
- ・認知症サポーターは特別なことではなく、あたたかい目で見守ってあげることです。これだったらできると思いました。だから僕はあたたかい目で見守ってあげたいと思いました。



# 地域の「見守り」と「気づき」で虐待防止！



## 高齢者虐待が起こる原因

- ・高齢者側の原因：身体機能の低下や病気の悪化、認知症状の悪化など
- ・介護者側の原因：介護負担やストレスの増加、介護の仕方がわからない、自分自身にも病気や障害があるなど
- ・関係性や環境の原因：両者が昔から折り合いが悪い、相談できる人がいない（他親族、近隣との希薄な関係）など

## 私たちにできること

介護をしていると、地域から孤立する場合があります。日頃から声をかけ地域から孤立させないようにすることが大切です。

**気になることや、心配なことがある場合は地域包括支援センターまでご相談ください**

※現に暴力を受けていたり、緊急の保護が必要な場合は、上田警察署生活安全課（22-0110）にお電話ください。

- \* 高齢者に関する相談は武石地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 月曜日～金曜日午前8時30分～午後5時15分
- \* 休業日は土曜日、日曜日、祝日、年末年始です。

武石地域包括支援センター

〒386-0503 上田市下武石 742 番地

電話 (0268) 41-4055

FAX (0268) 85-2471

上田市から社会福祉法人上田市社会福祉協議会が委託され、運営しています。