

認知症のポケッポケッ 防げる・治せるは

脳いきいき人生を

年々、高齢化が進み、当町においても高齢化率29・7%と約3人に1人は65歳以上という現状です。認知症は、だれにでも起こりうる病気、年齢とともに増加します。

認知症を予防し自分らしい人生を送れるように、自分でできること、地域でできることを考えてみましょう。

認知症とは？

加齢とともに脳の働きは衰えていきます。足腰と同様、脳も使わなければ、老化を加速させます。新しいことが覚えにくかったり、物を置き忘れるといったことがよくあります。物忘れが増えたという自覚があるうちは、ただの老化現象です。その状態が、進行し家庭生活の支障や社会生活のトラブルが起きると認知症が疑われます。

脳の老化を加速する原因には、人それぞれの「きっかけ」があります。退職、病気、家族との別れなどをきっかけに、脳が元気をなくして、趣味や遊びや人付き合いもなく、運動もしない、ナイナイづくしの生活を

続けていくと認知症が始まります。

認知症にならないために

◎早期発見・早期治療
認知症も体の病気と同じく早期発見、早期治療が不可欠です。脳機能が低下することから始まる病気なので、ほかの病気以上に早く気づき、早く手を打つことが必要です。

◎脳を刺激しよう!!

脳は働きによって、右脳・左脳・運動の脳・前頭葉に分かれます。
左脳：言語・計算・勉強や仕事をするのに必要な脳
右脳：芸術・スポーツ・ゲーム・趣味や遊び、人付き合いに必要な脳
運動の脳：体を動かす脳
前頭葉は、これらをつかさどる司令塔です。

認知症の予防には、司令塔である前頭葉を生き生きと健康的な脳にする必要があります。そのためには、脳全体を使って、前頭葉を刺激することが大切です。
脳刺激メニューの紹介

- ① 交流する：お茶のみ会や温泉など
- ② 体を動かす：ゲートボールやラジオ体操など
- ③ 注意力を高める：ゲーム・囲碁将棋など
- ④ 感動する：歌う・演劇・旅行など
- ⑤ 創造力を高める：手芸・料理・俳句など
- ⑥ 記憶力を高める：日記や買い物など
- ⑦ 役割を持つ：家事・野菜作り・ボランティアなど

地域で取り組む認知症予防

認知症の予防、認知症の早期発見のために、自分の生活を見直し、脳を刺激する生活のきっかけ作りとして、「脳いきいき教室」を各地区で取り組んでいます。



軽スポーツで脳をリフレッシュ

て取り組んでいる地区もあります。活動内容としては、手芸やニュースポーツ、軽体操や調理実習など参加者が主体となって実施しています。

認知症予防講演会を開催

日時：12月3日(金)13時～15時30分
場所：ホテル武蔵坊

内容：講演（認知症ポケッポケッは防げる・治せる・脳いきいき人生を）
講師：エイジングライフ研究所 副所長 高槻絹子氏

当日は、講演会の前に、脳いきいき教室参加地区による脳いきいき発表会を開催します。

駐車場の利用については、ホテル武蔵坊の駐車場、悠久の湯平泉温泉第2・第3駐車場をご利用ください。
申し込み先：保健センター
☎46 5571



地域みんなで認知症予防

一関地区もの忘れ医療ネットスタート

認知症の早期発見、早期支援を図るため、かかりつけ医と連携して「一関地区もの忘れ医療ネット」がスタートしました。

認知症への関心や理解を高め、かかりつけ医と専門医療機関、医療と保健・福祉・介護の連携を深め、認知症の早期発見、早期支援を目的に行うものです。近ごろ、もの忘れがひどくなったと心配していませんか？

ご家族やお知り合いの方に、認知症の心配な方はいませんか？

認知症がご心配の方は、かかりつけ医にご相談ください。

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号
一関	秋保クリニック	32-5105	一関	千葉内科医院	25-3211
一関	一関中央クリニック	21-1222	一関	中野内科循環器科クリニック	33-2311
一関	一関病院	23-2050	一関	むらかみクリニック	31-2888
一関	いとう脳神経内科	21-8200	一関	ル・コンセール 田島内科	23-3668
一関	岩 外科医院	26-2488	花泉	誠信堂医院	82-3362
一関	岩手県立磐井病院	23-3452	花泉	袋医院	82-3316
一関	岩手病院	25-2221	花泉	蓬田内科医院	36-3336
一関	及川内科胃腸科クリニック	31-3131	川崎	かわさきファミリークリニック	43-3770
一関	小野寺内科循環器科	23-5600	川崎	川崎弥栄診療所	43-3114
一関	桂島医院	21-8883	千厩	奥玉診療所	56-2751
一関	菊池医院	23-7100	千厩	千厩ひかりクリニック	51-1156
一関	木村消化器内科	21-1311	千厩	たががね内科泌尿器科クリニック	51-1377
一関	西城医院(舞川)	28-2393	千厩	谷藤内科医院	51-3355
一関	西城病院	23-3636	千厩	もりあい内科クリニック	51-3322
一関	佐藤胃腸科内科医院	23-9678	大東	菅野内科医院	75-2772
一関	昭和病院	23-2020	大東	本多医院	72-2133
一関	菅原内科医院	21-2888	東山	阿部医院	47-3898
一関	すがわら皮膚科クリニック	33-2332	室根	室根診療所	64-2127
一関	そばた脳神経クリニック	21-1175	藤沢	藤沢町民病院	63-5211
一関	寺崎内科胃腸科医院	23-6211			

むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。



鎌田 心陽 さん
「よく噛むものを食べさせ、夜は仕上げ磨きをしています」



藤江 心愛 さん
「飲み物はお茶にして、夜は仕上げ磨きをしています」



千田 遥澄 さん
「夜は仕上げ磨きをしています」

子育ての広場

ミニコンサートリズム遊び

のびのびクラブの活動で11月19日、ミニコンサートを開催しました。

クラブ会員のお母さんでもあ、ピアノ講師の小岩香奈さん、その友人の丹野恵さんによる演奏で、一緒に歌ったり、聴いたり、リズムに合わせて体を動かしたり、楽器を鳴らしてみたりと、盛りだくさんの内容でした。

また、お家の方に絵本の良さを知っていただくこと、ピアノ演奏に合わせて絵本の読み聞かせを行い、楽しいひとときを過ごしました。

12月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)



リズムに合わせて踊ります

長島保育所 毎週水曜日
子育て支援センター 毎週月～金曜日
0、1歳児：毎週月曜日
2歳児以上：毎週木曜日
設定日以外でもこれまで通り自由にご利用できます。
なお園行事などにより、変更する場合がありますので、ご了承ください。

◎のびのび広場 7日(火)
◎おはなし会 14日(火)
◎なかよしサロン 17日(金)
◎のびのびクラブ 21日(火)
※会場は長島公民館に変更
◎ピヨピヨ広場 21日(火)

問い合わせ先
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46 2767

「こころの健康」に関する相談窓口が保健センターにあります。
「眠れない」「何となくこころが晴れない」など悩み事がありましたら保健センターにご相談ください。