

# 里庄町愛育委員会の活動 ~声かけて 健康づくりのお手伝い~

町民の健康意識を高め健康寿命を延伸できるように、さまざまな活動に取り組んでいます。

## 健康づくり活動

### ● 健(検)診の普及啓発

各戸訪問による健診申込書の配布に合わせ、受診勧奨をしています。その甲斐あってか、受診率は県平均より高率です。各地区の胸部レントゲン検診会場での手伝いもおこなっています。



### ● 産業文化祭、健康まつりでの啓発

からだや心の健康づくりに関する展示や体験コーナー、体力測定などを実施しています。また、結核予防のための複十字シール募金活動もおこなっています。



## 母子保健活動

### ● かるがも教室(育児学級)、乳幼児健診への協力

託児や離乳食試食の調理、身体計測等のお手伝いをしています。



### ● 赤ちゃん訪問

赤ちゃんのいる家庭を訪問し、子育てグッズや絵本等をプレゼントしています。地域の子育て情報や#8000(小児救急電話相談事業)などの事業についてお伝えしています。



## 栄養改善事業

### ● 栄養教室、食生活改善事業

健康的な食生活について学び、家庭や地域に広めています。



## その他の活動

### ● 街頭キャンペーン

世界禁煙デーや覚醒剤等薬物乱用防止における街頭PR活動をおこなっています。

### ● 献血運動の推進

協力の呼びかけや会場での手伝いをおこなっています。

### ● 研修会への参加

自らの健康づくりに活かすとともに、家族や地域の健康づくりに役立ちます。

今回の愛育委員会だよりは、「認知症予防研修会」で学んだ内容など、社会的関心の高い「認知症」をテーマにしています。自助・共助・公助が連携した健康づくり、地域づくりの大切さが益々言われています。ひとりひとりができることから取り組んでいくための参考になれば幸いです。

### 編集後記

# 愛育委員会 だより

第2号

平成27年12月発行



## 健康寿命をのばそう!



里庄町産業文化祭の愛育委員会健康展では、チャレンジコーナーを設置し、健康づくりについて楽しく学べるコーナーの工夫をしました。

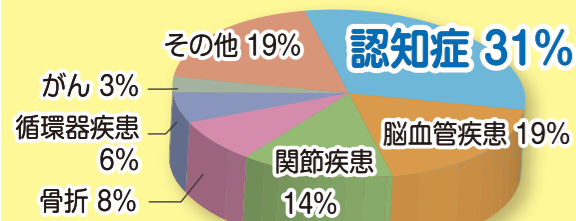
# 研修会報告

65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人は15%で、4人に1人は認知症患者または予備軍と言われています。病気の見通しを知り、当人の思いに気づき、介護者である家族が自分自身を大切にすること、そうした支援のあり方が大切かと思ひ、お知らせいたします。

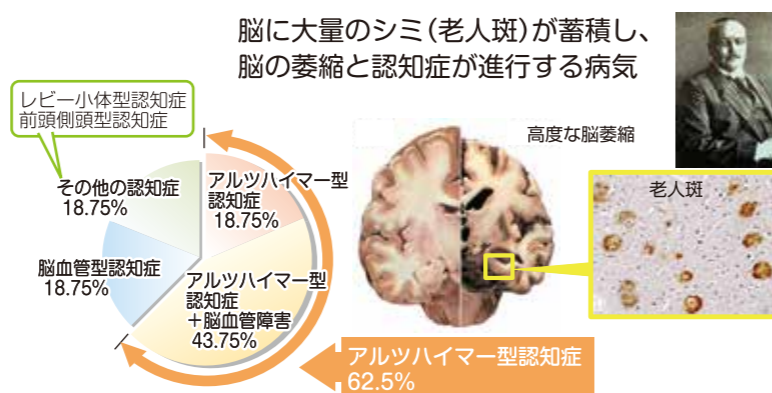
(※印は研修会資料を引用)

## 要介護となった主な原因

平成26年度里庄町要介護認定者



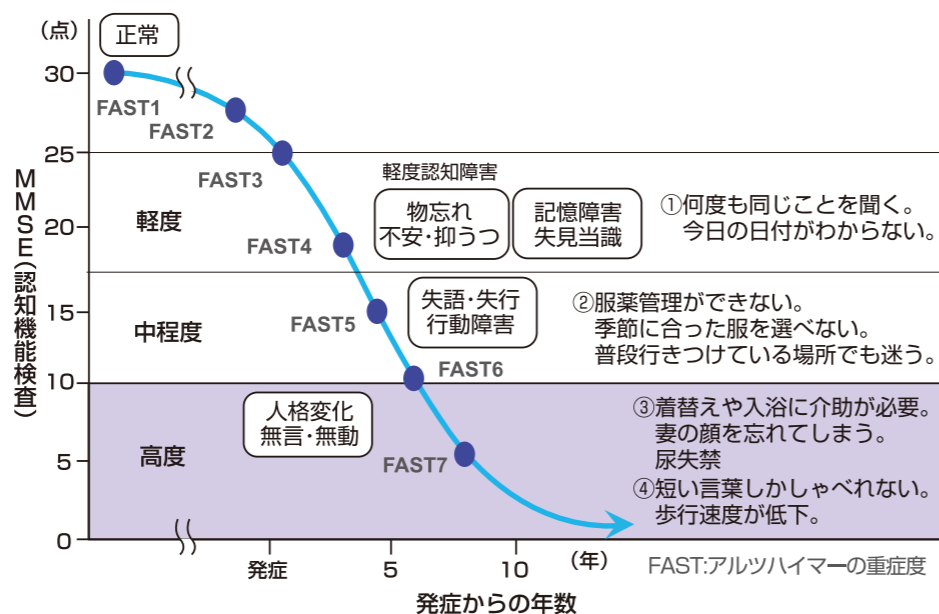
## 認知症の原因・アルツハイマー病って？



## アルツハイマー病の特徴

- ・緩やかに発症し、徐々に進行する脳の病気で、記憶や思考能力が障害され、最終的には寝たきりになる。(軽いもの忘れで発症)
- ・病識がない。(受診を嫌がること等があるが、早期発見・早期治療をした方が後々の経過がよい。認知症に似た病気や、治療可能な認知症もある。)
- ・中期になると徘徊、暴言、抵抗、興奮、幻覚、妄想など、行動・心理症状が出てくる。

## アルツハイマー病の自然推移



## 認知症患者の家族や周囲はどうすればいいの？

### 〈家族が陥りがちな心理状態〉

- 他人の力を借りず、自分だけで背負おうとする
- 共感してくれる人がおらず孤独である
- いつまで介護すればいいの見通しが立たない
- 介護に自信が持てない … などなど

家族だけで担おうとすると、必要な情報が得られず適切な対処ができないばかりか、心身も疲れ切り、共倒れになってしまう危険性があります。

ひとりで抱え込まず、積極的に医療や介護サービス、地域の社会資源を活用することが大切

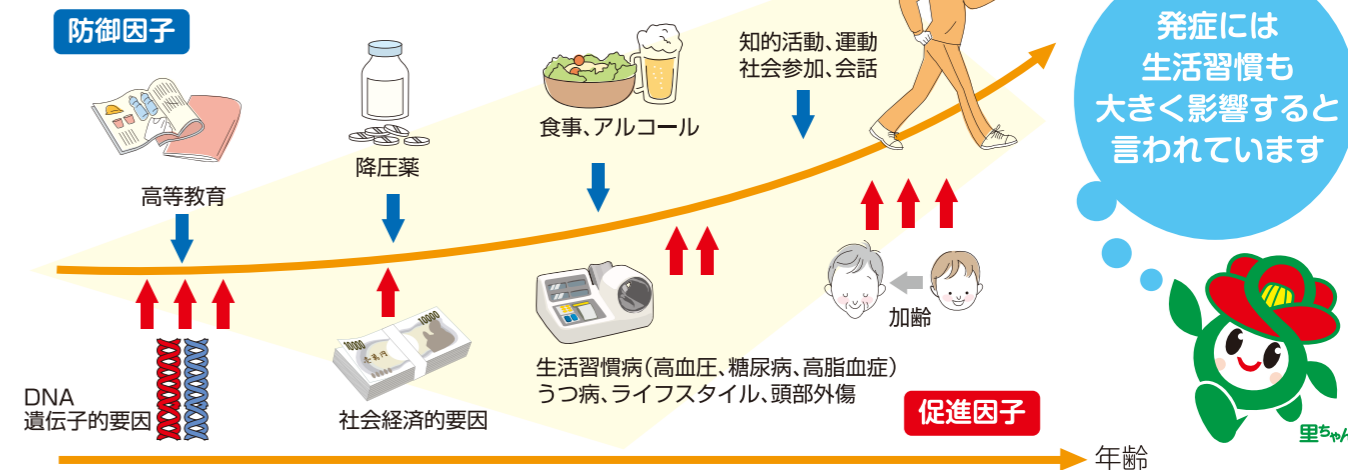
## 認知症介護10か条

- 【コミュニケーション】 語らせて微笑みうなずきなじみ感
- 【食 事】 ゆっくり食べさせ満足感
- 【排 泄】 早めに声かけトイレ
- 【入 浴】 機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと
- 【身だしなみ】 忘れぬ気配り張り生まれ
- 【活 動】 できること見つけて活かす生きがい作り
- 【睡 眠】 日中を楽しく過ごさせ夜安眠
- 【精神症状】 妄想は話を合わせて安心感
- 【問題行動】 叱らずに受け止め防ぐ問題行動
- 【自 尊 心】 支える介護で生き生きと

# 認知症を予防するには ~ライフスタイルの改善で認知症を予防しましょう~

## アルツハイマー病の防御因子と促進因子

(厚生労働省資料より一部改変)



## 認知症になりにくい生活習慣

食 習 慣	・青魚(DHA、EPA)をよく食べる ・スカベンジャー(抗酸化物質)を含む食品を摂る ビタミンE:アーモンド、ピーナツ、サンマ、さば、アボカド、小麦胚芽 ビタミンC:果物、野菜類 カロチノイド:黄・赤色野菜(人参、かぼちゃ、トマトなど) ポリフェノール:赤ワイン、緑茶など
運 動 習 慣	週3日以上30分以上の有酸素運動をする
対 人 接 触	人との交流を大切にする
知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど
睡 眠 習 慣	30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

生活習慣を変えることで認知症になる可能性を20%減らすことができます!



## 認知症予防のための脳トレーニング~認知症で衰える3つの機能を鍛えましょう~

「出来事記憶」トレーニング 体験したことを記憶として思い出す機能の訓練	・2~3日前の日記をつける ・買ったものをレシートを見ずに書き出す
「注意集中力」トレーニング 複数のことを同時に行う時、適切に注意を配る機能	・料理を作る時に一度に何品か同時進行で作る ・仕事や計算をテキパキと行う
「計画力」トレーニング 新しいことをするとき、段取りを考えて実行する機能	・効率のよい買い物の手順や道順を考える ・やり慣れたことではなく、新しいことを計画しその準備をする

## 脳トレ体操



片手を伸ばしてパーにする  
もう片方の手は胸でグーをする  
かけ声で左右の手を入れ替える



右手は握って、机の上をトントンと叩く  
左手は開いて、机の上をスリスリ動かす  
トントンスリスリを同時に行う  
ハイの合図で、右手と左手の動きを逆にする