

健康的な生活で認知症予防

介護予防に地区サロンを活用しましょう

認知症は誰にでも起こりうる病気で、単なるもの忘れとは違い、脳の働きが悪くなり、日常生活が営めなくなる病気です。認知症を予防するためには、バランスのとれた食事をする、ウォーキングなどの軽い運動をすること、外に出て人と関わることが大切です。いつまでも元気で健康的な生活を送れるように、地区サロンを活用しましょう。

高齢者の認知機能 ～認知症に関連した5つの機能～

認知症で、もっとも多いアルツハイマー型認知症は、記憶機能の低下から始まることが多いです。認知症にならないためには、認知症になりかけの時に、低下しがちな脳の機能をしっかり使って脳の機能を高めることが有効です。脳の機能強化、維持を目指しましょう。



ならないためには、認知症になりかけの時に、低下しがちな脳の機能をしっかり使って脳の機能を高めることが有効です。脳の機能強化、維持を目指しましょう。

記憶機能 ▶ 覚える・思い出す・学ぶ

エピソード記憶を鍛えるためには、1日前の日記を付けたり、昨日食べたものを全て思い出したりするとよいでしょう。常に忘れそうなことを記憶しておこうという意識を持つことが大切です。

注意機能 ▶ 集中力を高める・同時に複数のことを行う

自分が興味を持てることを集中してやるのが基本です。てきぱきと作業をする、魚を焼きながら野菜を切るなど物事を並行して行うなど、いくつも注意を払いながら作業すると有効です。

言語機能 ▶ 言語を言う・言葉を理解する

自分の生活で必要なこと、興味のあることをテーマに、それに関連するものの名前を材料にして訓練することがお勧めです。園芸に関心のある人は花の名前、魚の名前、県の名前など、声に出したり、書き出したりしてみましょう。

視空間機能 ▶ 正常に物体や場所を把握する

ゲームや、ジグソーパズルを組み立てる、何か手本を見ながら図形を書き写す、逆さ文字を書いてみる、間違い探しのクイズに取り組んでみましょう。

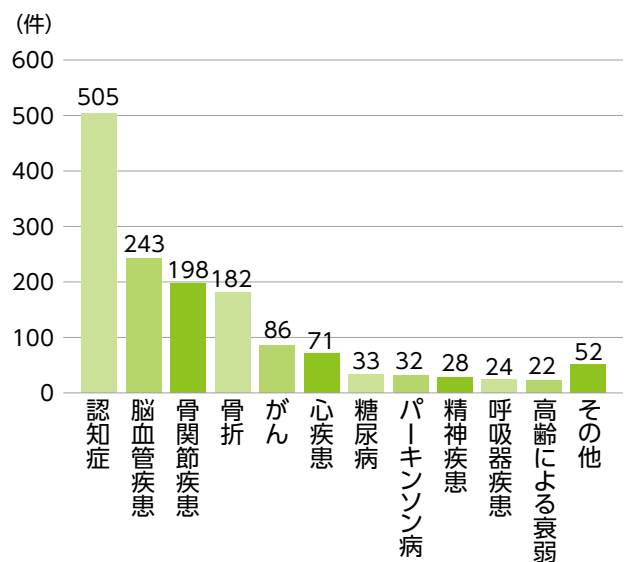
思考機能 ▶ 推測・社会的認知共感・表情理解する

日頃からやっていることを順序だてて、物事の手順を計画することを心掛けるとよいでしょう。例えば、料理を作るとき、どういう手順でうまくできるか考えてから実行してみましょう。

介護保険申請の理由 ～認知症が突出～

昨年度に市内で介護保険の申請をした理由を疾患別で見ると、最も多かったのは認知症で505件でした。次に多かったのは、脳血管疾患で243件、次いで骨関節疾患が198件で、認知症が突出していました。

介護保険を申請した理由（平成29年度）



地区サロン ～地域の高齢者の交流の場～

高齢者の方が、要介護状態になることを予防し、健康的な生活が送れるようにするための交流の場です。

P5に掲載しているサロンは、社会福祉協議会などが講師の派遣などを行っています。未掲載のサロンがあれば、ご連絡ください。地区サロンなどで活躍するボランティアの方を随時募集しています。

☎社会福祉協議会 992-5750

介護保険課 995-1821



地区	サロン名	とき	ところ	対象
西	西地区たのしみサロン	第1(火) 10:00~11:30	二本松集会所	市民
	南地区たのしみサロン	第3(木) 10:00~11:30	南小学校	市民
	佐野若狭区ふれあい塾	第4(金) 10:00~12:00	佐野一区集会所	区民
	桃園区ふれあいサロン	月1回(不定期) 13:00~15:00	個人宅	区民
	南町区ふれあいサロン	第4(木) 10:00~11:30	南町公民館	区民
	緑町区陽だまり会	第2(水) 10:00~11:30	東西公民館	区民
東	東地区ふれあいサロン	第1(水) 10:00~11:30	東地区コミュニティセンター	市民
	富士見台区いきいきサロン	第1(金) 10:00~11:30	富士見台公民館	区民
	公文名5区ふれあいサロン	第3(水) 9:30~12:00	公文名五区公民館	区民
	青葉台区サロン日向ぼっこ	第1・3・4・5(木) 10:00~15:00	青葉台公民館	区民
	和泉区ふれあい井戸端	第4(火) 10:00~11:30	和泉区ふれあいの家	区民
	中丸区ふれあいサロン	第3(水) 13:30~15:00	中丸上公民館	区民
	中丸下区ふれあいサロン	第2・4(月) 13:00~15:00	個人宅	区民
	中丸下区ひだまりサロン	第4(木) 10:00~11:30	中丸下公民館	区民
	天理町区ふれあいサロン	毎月1回(10日前後) 10:00~11:30	天理教信者会館	区民
	平松地区ふれあいサロン	第3(土) 10:00~11:30	平松公民館	区民
	ふれあい塾本村下	第4(水) 13:00~15:00	平松本村下公民館	区民
	鈴原区ふれあいサロン	第1(火) 10:00~12:00	鈴原区集会所	区民
	麦塚区ふれあいサロン	第3(土) 10:00~12:00	麦塚公民館	区民
	茶畑団地区ふれあい塾	年3回程度 10:00~11:30	茶畑団地集会所	区民
深良	深良地区サロンコスモス会	第1(金) 13:30~15:30	深良地区コミュニティセンター	市民
	コミュニティキッチンわいち	第2(月) 11:30~14:30	和市区集会所	区民
	深良新田区サロン	第3(木) 10:00~12:00	深良新田区公民館	区民
富岡	富岡地区サロン花の会	第1(月) 13:30~15:30	富岡地区コミュニティセンター	市民
	呼子地区ふれあいサロン	第1(木) 10:00~11:30	呼子区公民館	市民
	いきいき健康サロン千福が丘	毎月1回(20日前後) 13:00~15:00	千福が丘町内会館	区民
	ハートサロン in 千福が丘アートサロン	毎週(金)土 10:00~17:00	千福が丘アートサロン (個人宅)	市民
	千福南区ふれあいサロン	年2回程度 10:00~17:00	サンベール裾野管理人室	区民
須山	須山ごんべっこの会	第2(木) 13:30~15:00	須山地区研修センター	市民

※その他、介護保険事業所で開催しているサロンがあります。