

包括だより



令和5年8月 第19号 札幌市豊平区第3地域包括支援センター 責任者 森田 紘子

認知症予防特集

人生100年時代。この言葉は、2016年発売の『LIFE SHIFT（ライフシフト）』という本で提唱された言葉です。寿命が伸びることは喜ばしい半面、「いつまで健康で過ごせるだろう…」そんな不安もつきまといますね。

今回は、高齢に伴う心配のひとつ「認知症」の予防について特集します。

自分で

認知症
簡単
チェック

- ☐ 物を置き忘れて、探すことが多い
- ☐ 買い物や料理、計算などミスが増えた
- ☐ 慣れた道や場所で迷うことがある
- ☐ 怒りっぽく、気づかいができなくなった
- ☐ 「頭がへんになった」と感じる
- ☐ 何をするにも億劫で、どうでもよい
- ☐ 歩幅がせまく、すり足気味になった

ひとつでも当てはまった方…早めに検査を受けてみませんか？

受診先は
もの忘れ外来、脳神経外科・脳神経内科、
精神科、心療内科などですが…

迷ったら、包括支援センターへご相談を！

「認知症」と聞いて、みなさんはどんなイメージを持ちますか？「絶対に
なりたくない」「大変そう」そんなネガティブなイメージでしょうか。

日本は今、世界主要国の中で最も高い高齢化率です。
世界のどこを見渡しても、対策を真似することは
できません。自分たちで、つくるのです。

今後、もし自分が認知症になったら、どんな
生活が暮らしやすいか。どんな風に接してほしい
でしょう。これから一緒に考えてみませんか？

**包括支援センター
では認知症の講話
も行っています。
ご相談は気軽に
お電話を！**



認知症の予防って？

認知症はだれもがなりうるもので、家族や身近な人が認知症になることな
どを含めて、多くの人にとって身近なものです。そこで国の施策では「共生」
と「予防」を車の両輪として推進しているところです。

ここでいう「予防」とは、実は「認知症にならない」という意味ではありま
せん。「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行をゆるやかにす
る」ことを目指しています。

※ 認知症施策推進大綱 参照。

予 防 の ポ イ ン ト

運動

自分が続けられる運動を選ぶことが大切。
また、「しりとりしながら散歩」「足踏みしながら4の倍
数で手をたたく」など、頭と体を同時につかうことで効
果がぐっと高まります。

生活習慣病 予防

認知症は、脳の血管がダメージを受け、脳に特定のたん
ぱく質がたまることで起こります。高血圧や糖尿病は、
それらを引き起こす病気。食事、健診、治療が大切です。

孤立解消

人との関わりは生活の刺激となり、自分の異変に気づい
てもらうきっかけに。また、自分なりの役割があること
で喜びや体を動かすことにもつながります。だれかと会
って話すことは、健康と幸福に強く結びついています。

豊平区第3地域包括支援センターの担当は
南平岸・月寒地区(西岡・美園地区の一部を含む)です。

● 健康や介護予防 ● 介護保険 ● 消費者被害、虐待 ● 認知症相談 など

住所 豊平区月寒中央通7丁目6-20 JA月寒中央ビル2F(地下鉄東豊線「月寒中央駅」3番出口直結)

電話番号 (011)854-7777 営業時間 月～金 8:45～17:15 土 8:45～13:00

営業時間外連絡 1) 080-5723-1910 2) 080-5723-2920