

2006(平成18年)

11.15

広報

はむら



中学生の職場体験学習を行いました

市内の全中学校2年生にとって初めての職場体験。中学生たちは、少し戸惑いながらも普段の学校生活では経験できない「働く」という体験を通して、その楽しさや大変さを学んでいる様子でした。

CONTENTS

- 連載 認知症を予防する 第2回 1
- はむらんは見た…！
～もっと守って交通マナー～ 3
- お知らせ 5
- 健康ガイド 13
- 団体のひろば 14

連載

認知症を予防する

第2回 認知症を予防する 生活をしましょう

「認知症を予防する」第1回では、食べ物や生活習慣から認知症を発症する危険度を比較しました。今回は、認知症を予防するためにはどのような時期からどのような生活をするのがよいかを紹介します。

問合せ 高齢福祉介護課 高齢福祉係

認知症予防に取り組み時期は？

第1回で紹介したとおり、認知症は軽度認知障害の時期から発症まで長い時間がかかります。

このことから、認知症予防に取り組むのは、**40歳前後の中年期から**がよいと考えられています。

年齢が75歳を超えると急激に発症率が高まるため、**65歳から85歳までの方は特に真剣に認知症予防**に取り組む必要があります。

脳で情報を伝達するシナプスは、新しいことをすると新しく作り出されます。シナプスが増えることが、脳機能の活性化、老化防止につながります！



シナプス

- ☐ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる
- ☐ リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行うことができる
- ☐ 何かの会の世話係や会計係を務めることができる
- ☐ ひとりでバスや電車を利用して、または車を運転して、出かけることができる
- ☐ 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができる
- ☐ 決まった分量の薬を決まった時間に飲むことができる
- ☐ 家賃や公共料金の支払い、家計のやりくりなど、家計を管理することができる
- ☐ 日用品の買い物をすることができる
- ☐ 請求のあったお金の支払いができる
- ☐ 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできる
- ☐ 年金や税金の申告書をひとりで作成することができる
- ☐ 自分で食事の用意ができる
- ☐ 自分で掃除ができる
- ☐ 洗濯物・食器などの整理ができる
- ☐ 手紙や文章を書くことができる

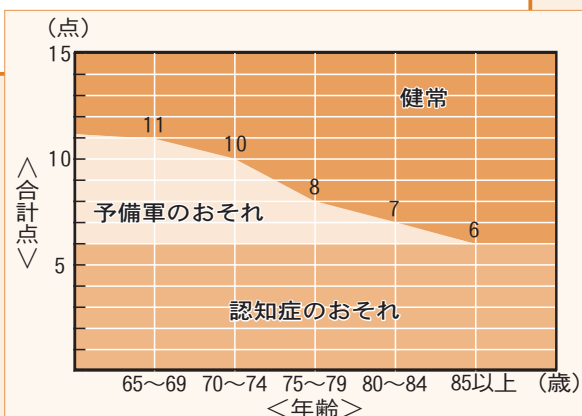
○の数はいくつありましたか？

あなたの年齢と○の数から認知症のおそれがあるかどうかチェックしましょう。

※視力・聴力など身体的な障害、気分の障害などがある場合は、正確に判定できない場合があります。

※この自己診断の結果はあくまでもおおよその目安で、医学診断に代わるものではありません。認知症の診断には専門の医療機関での受診が必要です。

※東京都老人総合研究所「認知症に強い脳を作ろう！」より



あなたの認知症危険度は？

日常生活の中で次のようなことができるかどうか、チェックしてみましょう。

認知症を予防する生活をしましょう

体を使って健康な生活を！

まずは健康な体を保つことが大切です。食事と運動の2つを充実させることが認知症の予防に効果的だと考えられています。

■食事 野菜や果物、魚を摂取することが認知症予防に効果的です。

脳の生理的状態を良好に保ち、認知症の発症を抑制します。

■運動 有酸素運動（ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなどのように、体に酸素を取り込みながら行う運動）を行うことが認知症の予防に効果的です。

脳に酸素が取り込まれ、認知症の発症に関係が深い前頭前野の血流が増します。また、アルツハイマー型認知症に関係している脳内のアミロイド斑（老人斑）の量が少なくなります。

頭を使って生活を！

認知症になる前から低下し始める脳の機能は3つあります。これらの機能を次のように集中的に鍛えることが、認知症の予防に効果的だと考えられています。

■エピソード記憶

（体験したことを記憶して思い出す機能）

2日遅れの日記をつける、レシートを見ないで家計簿をつける。



■注意分割機能

（いくつもの対象に対して注意を振り分けたり、注意を切り替えたりする機能）

料理を一度に何品か作る、仕事をてきぱき片付ける、人と話すとき、相手の気持ちや表情に注意を向けながら話す。



■計画力

（日常生活の複雑な判断や目標設定、計画などを考えて実行する機能）

旅行の計画を立てる、新しい料理を考える、効率の良い買い物の順序を考える、パソコンで仕事をする手順を考える。囲碁や将棋、麻雀なども計画力の増進を鍛えるのに効果的です。



認知症予防のプログラムを行います

市では今後、有酸素運動のウォーキングと、エピソード記憶、注意分割機能、計画力を鍛える知的活動を組み合わせたプログラムを行います。このプログラムでは、ウォーキングと、知的活動であるパソコンや料理を組み合わせ、週1回定期的にグループで行います。生活の中にも認知症予防に効果的な活動を取り入れ、習慣化することを目的とします。プログラムは4か月間継続して行う予定です。終了後も自主的なグループとして紹介します。

市では今後、有酸素運動のウォーキングと、エピソード記憶、注意分割機能、計画力を鍛える知的活動を組み合わせたプログラムを行います。このプログラムでは、ウォーキングと、知的活動であるパソコンや料理を組み合わせ、週1回定期的にグループで行います。生活の中にも認知症予防に効果的な活動を取り入れ、習慣化することを目的とします。プログラムは4か月間継続して行う予定です。終了後も自主的なグループとして紹介します。

ファシリテーターを募集します

ウォーキングと知的活動の習慣化などのプログラムや、グループづくりを支援するファシリテーターを募集します。

活動内容 認知症予防プログラムを行うグループの支援、講演会などの手伝い。プログラムは、4か月間週1回行います（来年4月頃開始予定）。※選考あり。選考後、研修を受講していただきます。研修実施時期：2月頃（4日間）

募集人員 8人（年齢・性別は問いません）申込み 住所・氏名・年齢・職業・活動可能日・応募の理由を記入し、12月21日（木）までに郵送・ファクスまたは直接高齢福祉介護課へ（書式自由）〒205-18601（住所記載不要）羽村市福祉健康部高齢福祉介護課高齢福祉係 FAX 555-7323

認知症予防のためのおすすめ講演会

「認知症に強い脳を作ろう」 ～認知症予防のために～

日時 12月7日（木）午後2時～4時
会場 コミュニティセンター3階ホール

対象 市内在住・在勤の方
定員 180人程度

講師 宇良千秋さん（東京都老人総合研究所）
※当日直接会場へお越しください。

問合せ 保健センター
☎ 555-1111

園児・小学生・中学生のみんな！道路でふざけたりしていないかな？

道路で走り回ったり、ふざけあつたりしている子を見かけることがあるけれど、それは絶対ダメ！他の歩行者の人たちに迷惑がかかるよ。また転んでしまったり、他の人や自転車にぶつかったりして、けがをすることもあるんだ。逆に、高齢の人や体の不自由な人たちにぶつかって、けがをさせてしまう可能性もあるんだ。だから道路でふざけたりするのはダメだよ。

特に雨の日は、道路が滑りやすくなるし、傘をさしながら歩いていると周りが見えにくいこともあるから、さらに気をつけないといけないよ。



飛び出しはダメ！

「道路にものを落としてしまった…」「遊んでいたらボールが転がって行ってしまった…」などのことがもし起きても、道路に飛び出してはダメだよ。

必ずいったん止まって、車が来ないかどうか確認してからにしよう。

だって、ボールが車にぶつかってもつぶれてしまうだけだけれど、もし自分が車にぶつかったらどうなる？大きなけがをすることもかもしれないし、命にかかわる重大な事故になってしまうかもしれない。だから絶対に飛び出しはダメ！これ絶対！

高齢者の皆さん！歩くとき、うつむき気味に歩いていませんか？

うつむき気味で歩くと、周囲の状況が把握しにくくなります。背筋を伸ばして、顔を上げて周りの状況をよく確認してくださいね。

特に、雨の日はさらに状況の確認が難しくなります。気をつけて歩行してくださいね。

ちょっと待って!! ななめ横断…

「青信号に変わった。でも横断歩道までは少し距離が…」そんなとき、斜めに横断していないかな？

でも、ななめに横断すると、後ろから来る車がよく見えなくてとても危険だよ。

横断歩道をしっかり渡ろう！これ絶対！

ちょっと待って!! 車のすぐ前や後…

バスを降りた後すぐに道の反対側に渡ろうとしていないかな？車が止まっているから大丈夫と思って、車のすぐ前や後を横断していないかな？

でももし急に車が動いたら？反対の車道にいきなり車が通ったら？

こうした場所の横断は、車のドライバーからとても見えにくくて危険だし、安全確認がとてもしづらいんだ。

だから横断歩道を必ず渡ろう！これ絶対！

反射材をつけよう！

辺りが暗くなる時間帯は事故が起こりやすいんだ。

そんな時は自分の存在を車のドライバーにアピールすることが大事だね。

反射材を使ったり、明るく目立つ服を着たり、暗い場所でも自分を目立たせることが大切なんだ。

車のドライバーがきちんと確認し、安全な運転をすることが一番大事。だけど、事故に巻き込まれないように、自分でできることはして、自分の安全を守ろうね。これ絶対！



反射材をつけていれば、暗い服を着ているときより約 100 m も先でドライバーが歩行者を確認できるんだよ。



「ちょっとだけ…」「自分なら…」と思っているその油断が一番危険なんだ。安全に歩行する一番の秘訣は、交通ルールを守り、交通事故を起こさない・巻き込まれないようにすることを実践することかな。

信号を守るとか、横断歩道を渡るとか、基本的なルールを守っていれば、歩行者にも交通事故を防ぐことができるんだよ。

はむらんは見た…！次回は＜自動車編＞。

12月15日号を予定しているよ。

問合せ 市民生活安全課交通・安全係

