

認知症を正しく知ろう！ 体を動かすことが一番

開成町の介護保険の65歳以上の被保険者は、約3100人で、要支援・要介護認定者は年々増加し、現在では350人を超え、高齢者の約10人に1人は認定者です。そのうち3人に1人は主治医の意見書に認知症という病名が記載されています。この割合は、昨年の4人に1人の割合に比べ、着実に増えてきています。

認知症サポーターの養成

みんなで認知症の方と家族を支え、だれもが暮らしやすい地域をつくらせていく国の運動「認知症を知り地域をつくる10カ年」に基づき、町でも平成20年度から「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。

認知症サポーターは、認知症を正しく理解して、認知症の方や家族を地域で見守る応援者です。家族や友人に認知症の正しい知識を伝え、地域で認知症の方を見かけたら、自分のできる範囲で手助けして、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざします。

町では、サポーター養成講習会を実施し、現在、受講した215人のサポーターがいます。今回はその講習会から認知症予防のためのポイントを紹介いたします。

体を動かし脳の血流量を増やす！

認知症の予防のためには「快眠・快食・快便に心がけ、首から下の健康管理に努めること」「体を動かし脳の血流量を増やすこと」があげられます。

では、どのような運動をしたらよいのでしょうか。

歩けば脳も体も元気が出る

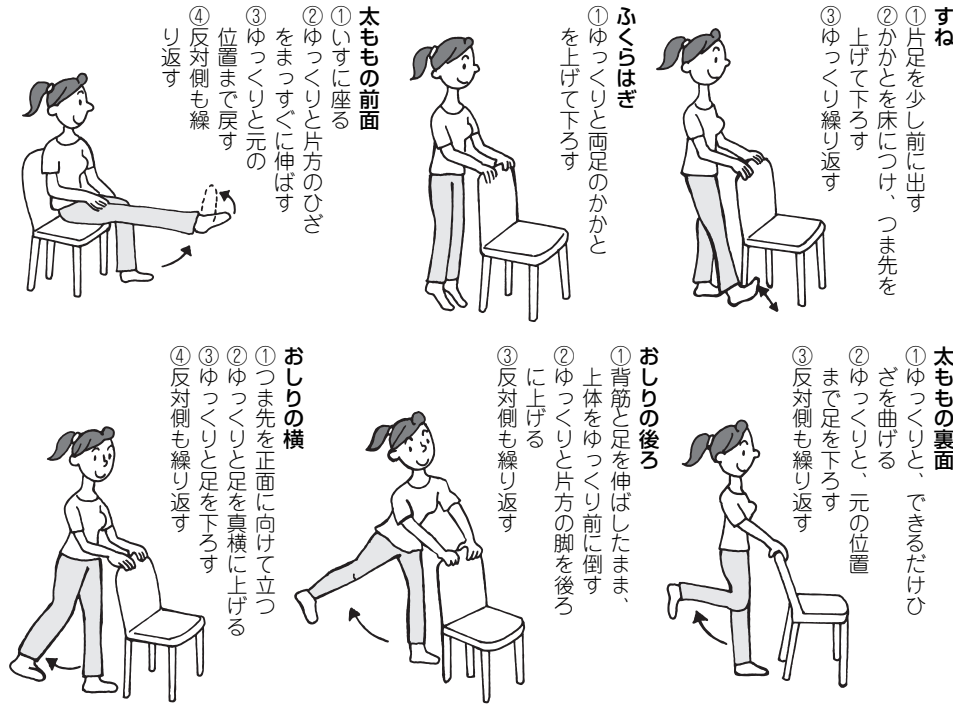
図のように、足の6つの筋肉を鍛え、快適に楽しく歩くことは、脳や体の血流量を増やします。いつまでも元気でいるためにぜひ実践してみてください。

ください。
まずは気軽に相談
認知症に関する相談窓口は、保険健康課のほか、神奈川県では医療や介護など

の相談に専門の相談員が応じる窓口があります。お気軽にご利用ください。
●保険健康課
保健師 田辺 弘子
☎84-0320

脳いきいき体操

足の6つの筋肉を鍛える運動



すね
①片足を少し前に出す
②かかとを床につけ、つま先を上げて下ろす
③ゆっくり繰り返す

ふくらはぎ
①ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろす

太ももの前面
①すに座る
②ゆっくりと片方のひざをまっすぐに伸ばす
③ゆっくりと元の位置まで戻す
④反対側も繰り返す

お尻の横
①つま先を正面に向けて立つ
②ゆっくりと足を真横に上げる
③ゆっくりと足を下ろす
④反対側も繰り返す

お尻の後ろ
①背筋と足を伸ばしたまま、上体をゆっくり前に倒す
②ゆっくりと片方の脚を後ろに上げる
③反対側も繰り返す

子育てのポイント

② 食事を自分で食べようとさせよう。どうしたらよいのか（2歳～3歳児）

▲ まず、どうして自分で食べようとしないのか考えてみましょう。「おなかですいていない」「食事に集中できない」「食べさせてもらうのを待っている」など、さまざまな理由があります。

おなかですいていないときは大人でも食事が進みません。おやつや寝る時間も振り返ってみましょう。また、起きる時間や寝る時間でも食欲が左右されます。太陽と同じリズムで生活すると体のリズムが整えられます。そして、重要なのが運動です。外に出て体を遊ばせましょう。自然におなかですいてくるでしょう。

また、食事に集中できないこともあります。まだ遊びたい気持ちがあるときは食事に切り替えるタイミングを事前に約束して、そのタイミングに食事に向かわせるとよいです。

●保険健康課
☎84-0327



「みんなでいっしょに頑張ったよ」

幼稚園では、表現することの楽しさを十分に味わって欲しいと願い、表現活動を中心とした劇の保育参観を行っています。昨年度、私は年少のうさぎ組30人を担任しました。年少組では、安心して表現できるよう生活しなれた遊戯室で行います。一クラスごとに保護者の方を招き、温かい雰囲気の中で劇遊びを楽しみます。

◆ 年 長児から刺激を受けた子どもたちから、「僕たちもやってみたい」「おうちでもやってみよう」と言っていました。この絵本を読み、親しんでみました。「まだまだおなかをめぐらさず」「まだまだおなかをめぐらさず」といっしょにならないうさぎさんでいました。ときには「先生、卵からポン！と生まれるところ！」と言いつつ、体を丸め飛び上がるポーズを考え、見せてくれる姿がありました。子どもたちは、絵本を見ながらあおむしやチョウに変身して遊び始めました。

今100 生き生き 子育ては「劇遊びが楽しいな」

開成幼稚園教諭 稲葉 千枝

◆ 教 師は、それぞれの役の子がどんな風に表現して欲しいのかを考えます。同時に子どもたちが、遊びや練習のなかで見せるさまざまな動きを取り入れ、一人一人の良さを劇のなかで生かせるよう配慮し、子どもとともに考えを出し合いながら劇を作っていました。

◆ 参 観を通して子どもたちも、友達と力を合わせ取り組むことの楽しさを味わうことができました。

◆ 3月3日参観当日。緊張のなかでも子どもたちも堂々とした姿で演じていました。保護者の方にもたくさん拍手をいただき、やり遂げた喜びを味わっていました。「自分の役を精いっぱい頑張る、保護者の方を驚かせたい！」という目の輝き、そして、友達が取り組んでいるときも応援しようとする姿に成長を感じました。

※相談は無料です。プライバシーは保護されます。

神奈川県認知症の相談窓口

●専門医療相談
認知症疾患医療センター（東海大学医学部附属病院内）
☎0463-93-1121（代）
（受付時間）月～金曜日 9時～15時 第1・3・5土曜日 9時～12時（祝日・11月1日・年末年始を除く）

●認知症全般（介護など）の相談
かながわ認知症コールセンター（（社）認知症の人と家族の会神奈川県支部内）
☎044-543-6078
（受付時間）月・水・土曜日 10時～16時（祝日を含む・年末年始を除く）

※「お元気ですか？保健師です」は今月号をもってしばらく休載します。

今後も、健康づくりなどに関する情報は広報かいせいでお知らせします。

長い間ご愛読ありがとうございました。

開成町保健師 一同