



認知症を予防しよう

早期発見と改善がたいせつ

開成町地域包括支援センターでは、健康でいつまでもいきいきと過ごすために、介護予防事業を展開しています。そのひとつに認知症予防があります。認知症とは、いったん発達した知能が、脳や体のさまざまな病気によって、普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態を総称しています。記憶力や見当力（時間、場所などを認識できること）、判断力、計画力などに障害がみられます。認知症の兆候や進行は、周囲の人が気づいてあげることがたいせつです。

初期の認知症の症状

自分や身近な人で、最近の出来事が思い出せない、ものを置き忘れる、同じ質問を何度も繰り返すなどの症状が目立つような場合は、「年だからよくあること」「たまたま調子が悪かっただけ」などと思わず、かかりつけ医や専門医を受診することがたいせつです。

認知症についての誤解

認知症の多くは、アルツハイマー病によるもので、脳の変化が長い時間をかけて少しずつ進むという特徴があります。次に多いのが、脳血管性認知症で、動脈硬化、高血圧、糖尿病などで脳血管障害を起こした後に起きます。これらの病気のコントロールが予防につながります。

認知症は一部の人の病気で、治らない、予防できない病気だと誤解されているところがあります。しかし、認知症は脳の病気によるものでだれもかかる可能性があります。また、症状が軽い段階から病院で適切な治療をすることで、症状が軽くなったり、進行を遅らせたりすることができるといわれています。

食事と運動で予防を

野菜や果物をしっかりとっている人は、認知症になりにくいことがわかっています。野菜や果物に含まれるビタミンCやEなどに予防効果があるからです。また、サバ、イワシ、アジなどの青背の魚を食べることは、それらに含まれているドコサヘキサエン酸などが脳の血の流れをよくする働きがあります。

また、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動も効果的です。目標として、週5日、一日30分以上の有酸素

運動を行いましょう。(10分以上の運動を3回に分けてもかまいません)

認知症かもしれないと思ったら、早めに専門医に相談することがたいせつです。足柄上保健福祉事務所専門医による認知症相談(要予約)を実施しています。もしかしら、と心配している方は、お気軽に、保健介護課までご相談ください。

保健介護課 保健師 田辺弘子 84-0320

あなたの生活機能や認知症の危険度をチェックしてみましょう

●次の①～⑧までの質問項目に「はい」「いいえ」で答えてください。

- 質問項目
- ①バスや電車で一人で外出していますか? はい いいえ
 - ②日用品の買い物をしていますか? はい いいえ
 - ③預貯金を出し入れしていますか? はい いいえ
 - ④友人の家を訪ねていますか? はい いいえ
 - ⑤家族や友人の相談にのっていますか? はい いいえ
 - ⑥周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか? いいえ はい
 - ⑦自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか? はい いいえ
 - ⑧今日が何月何日かわからないときがありますか? いいえ はい

チェック判定
①～⑤で答えが **ピンク色** の項目にチェックが入った人は全般的な生活機能の低下に注意が必要です。日々の習慣を見直しましょう。
⑥～⑧で答えが **ピンク色** の項目にチェックが入った人は認知症に注意が必要です。できることから認知症予防のための生活改善を行いましょう。

子育てのポイント

② 幼児期のおやつのポイント

A 年齢によって、おやつの内容は異なりますが、3度の食事とれない栄養を補うのがおやつです。朝昼晩の食事に影響しないように量や内容、時間を考えて与えましょう。

回数は午前と午後1回、次の食事との時間があります。必要ありません。時間を決めておくことや、食べ物を目の届く所に置かないこと、あまり多く買い置きしないことなど意識しましょう。

甘いものを与え過ぎると野菜などの素材の味を感じにくくなり、好き嫌いが多くなってしまうです。また、糖分の消化に多くのビタミンやカルシウムを必要とするため、栄養のバランスや、虫歯の問題が出てきますので気をつけましょう。

内容としては、成長期に必要なカルシウムやビタミン、

ミネラルを多く含む牛乳や果物、芋類など素材の味を生かしたものを意識して与えるようにしましょう。

市販のものは、多くの砂糖・塩・油や、各種添加物が入っているの、手作りのものができるだけ与えましょう。

また、コップや皿を並べたり、せんべいを分けたり、ちよっとした手伝いをさせることで、数の概念や大きさなどを楽しみながら学習できます。食事やおやつは愛情を与えることの意味もあります。自分のために親や祖父母が愛情込めて作ってくれるのを待つ時間はとても楽しくうれいものです。食べるときは、おもちゃなどは片付け、テレビも消して親子の会話を楽しみましょう。

保健介護課 84-0327



研修の学びを子どもの生き生きとした姿に

「わ あ、寒い!」筑波おろしの冷たい風に迎えられ、高速バスを降りたのは、まだ、正月気分が残る1月7日のことでした。さあ、これから無我夢中で頑張ろうと気持ちを引き締め、研修所に向かいました。

次 の日から、約3週間の校長・園長、そして教頭が集まり、学校経営を中心とした研修が始まりました。北海道から九州まで総勢88人の参加でした。

緊 張感の中で肅々と研修が進められました。一日が終わると、ほっとしながらも次の課題に取り組むとい



開成幼稚園長 宇田川 裕子

「教育法規について」「危機管理について」「学校組織について」など、高度で専門的な内容に、必死で勉強しながら「少しでも身につけよう」と精いっぱい頑張りました。

そ んな中でも、研修生同士が集い、それぞれの学校・園の状況など情報交換

をすることが、机上では学ぶことのできない貴重な時間となりました。ふるさとの言葉を交えながら、このひとときが私にとって心が和むときでもありました。

さ まざまな研修・講義の会長の米長邦雄先生の講義がありました。自分の小さいこ

ろを振り返り、よく褒め認めてくれた将棋の先生との出会いが大きかったと話してくださいました。自分が不安なときにも、とにかく良いところを見つけ褒めてくれたそうです。「子どもは褒めて育てることがたいせつ」とのことでした。開成幼稚園でもすべての先生がいつも心に留めていることです。当たり前のことのようにですが、だからこそたいせつなのだと思えて心を引き締めました。

研 修が終わりました。また幼稚園での生活が始まりました。子どもたちの朝の元気なあいさつ、保育室から聞こえてくる生き生きとした歌声、そして無邪気な友達との会話、何気ない日常のひとコマが愛しくたいせつなものに思えます。

今 回のこの研修で改めて自らを見つめ直す良い機会となりました。今後もしっかりに精進を重ね、この研修で学んだことをもとに、安全で楽しい幼稚園、子ども一人一人が生き生きと生活する幼稚園づくりをめざして頑張っていきたいと思えます。