



きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

9月にアルツハイマー月間の一環として映画上映会を開き、たくさんの方にご参加いただきました。上映会の後、アンケートを通じて認知症や介護に関する質問をいただきました。今回は、地域包括支援センターの平田さんにご協力いただき、これらの質問にお答えしながら、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

**下川町地域包括支援センターの平田です♪
私が質問にお答えします。**



**Q1. 自分が認知症の人と生活していて、
ストレスが溜まったら施設で面倒を
看てもらっても良いのでしょうか？**

お答えします！



ストレスや自分の都合で一時的に施設を利用することもできますし、デイサービスなどの利用で自分の時間を作ることも可能です。本人の自宅に居たい気持ちと、介護者の看てあげたい気持ちも大切ですが、限界を感じる前に介護サービスを上手に利用してください。

大切な家族だからこそ、自宅で介護を続けたいと考える方が多いでしょう。しかし、家族だけで介護を抱え込むと負担が大きくなります。在宅での生活を長く続けるためには、利用できるサービスを上手に活用することが大切です。



**Q2. どんな生活をしていたら認知症
になるの？
認知症は遺伝するの？**

「認知症となる原因」は何でしょうか？誰にとっても関心事ですよ。どんな生活をしていたら認知症になる、ならない？遺伝の影響はある、ない？気になる回答は裏面です♪

お答えします！

認知症の原因はさまざまで、遺伝的要素が関係する病気が原因となる場合や、生活習慣といった環境要因が関わることもあります。また、大切な人との別れなどのショックな出来事や、日常生活にあまり刺激がない「ないない生活」も大きく影響します。年齢とともに体が衰えるのと同様に、脳も少しずつ衰えていきます。脳の機能を維持するために、日頃から対策をすることが大切です。



脳の健康を保つには、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。また、日常生活に刺激的な活動を取り入れたり、社会的な交流を持つことも効果的です。

Q 3. 認知症になった時はどうしたらいいの？



お答えします！

認知症は、長寿社会において避けられない問題で、誰もがそのリスクを抱えています。ですが、認知症になったからと言って、すぐに何もできなくなったり、何もわからなくなるわけではありません。認知症を正しく理解し、対策や予防を行うことで、少しでも進行を遅らせることが重要です。「下川町認知症ケアパス」には、相談機関の連絡先や、どこでどんな医療・介護サービスが利用できるかが記載されています。一人で抱え込まず、気軽に「地域包括支援センター」や認知症支援推進員のいる「下川町社会福祉協議会」までご相談ください。



悩みや心配なことがあるときは、家族や友人、専門機関にまずは相談してみましょう。認知症の人と家族が安心して暮らせるよう一人ひとりが認知症を正しく理解し、地域で支え合っていくことが大切です。



みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会



「つながるカフェ」は、地域の皆さんが、家族のように支えあえる町「地域家族」を目指して、幅広い世代の住民の皆さんが集い、つながりを作る場づくりを目的にはじまりました。地域のみなさんの、「やってみたい」をお聞きしながら、毎月いろいろな活動を行っています。

バードセイバー作り

「ガラス窓に野鳥がぶつかってかわいそう、何とかできないかな？」そんな地域の方の一言がきっかけとなり、「バードセイバー作り」を開催しました。作成したバードセイバーは、後日ハピネスの窓にかざりました。カラフルな鳥たちが、まるで空を舞っているかのように見えます、これで野鳥達が衝突するのを防げますね♪



下川
中学校

調理実習のお手伝い

調理実習のサポートに協力してもらえませんか？と、下川中学校からお声がけいただき、出張つながるカフェ調理実習のお手伝いを2回開催しました。



献立はハンバーグとさんまの蒲焼です。参加者の皆さんは生徒さんと交流を深めつつ、的確に調理の方法をアドバイスしていました。特に、参加者のお一人が、さんまの三枚おろしをお手本として披露してくれた際には、生徒さんから、「おーっ」と歓声が上がるほどでした。実習後は生徒さんと一緒に給食タイム♪楽しい時間を過ごしました。

人と人をつなぎ、みなさんの「やってみたい」を応援する「つながるカフェ」、これからも地域のみなさんが楽しくのつながれる場所として、様々な活動を行っていきます！**次回は1月15日(水)**「郷土芸能でつながろう！」です、ぜひご参加ください♪



みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター

シナプソロジーで体操！

その60「すりすりトントン雪」

ほれ！あれ！それさ！んーなんだっけ？と、すぐに名前が出てこない、言葉が出てこない…そんな時はシナプソロジー！脳の神経伝達物質シナプスを活性化し、記憶力の向上や、認知機能の低下を防いでくれます。ちょっとできない！ちょっと難しい！適度な脳の混乱が大切。「できない」を楽しんでみてください！

＜準備運動＞

皆さん！童謡の「雪」をご存じですか？歌ってみましょう！

もうひとつ！動きを覚えます。右手はげんこつで腿をトントンと叩き、左手は腿をすりすりさすります。

左右反対もやってみましょう！



雪

文部省唱歌



＜脳に刺激を加えるよ！＞

歌を歌いながらすりすりトントンしてみましょう！
右手と左手を変えても歌ってみましょう！

雪やこんこ あられやこんこ
降っては降っては
すんすん横切る
山も野原も 帽子をかぶり
枯れ木残らず 花が咲く
雪やこんこ あられやこんこ
降っては降っては
まだ降りやまぬ
犬は喜び 庭かけまわり
猫はこたつで 丸くなる

＜脳に刺激を加えるよ！1＞

歌を歌いながらすりすりトントンは変わりません。
右の歌詞の / の部分で左右の手の動きを変えます。

雪

文部省唱歌



＜脳に刺激を加えるよ！2＞

さらに脳を混乱させますよ！歌いながらすりすりトントンは変わりません。次は上の歌詞の ■ の部分で左右の手の動きを変えます。

あー！うまくいかない！手が止まっちゃう！手のひらで叩いちゃってるうー！と、混乱を楽しんでくださいね！

