

さいき・よしわの★キラリ人★ ～包括さいき担当のご利用者さまのご紹介～

『 何事もポジティブに 』 Hさま

バスの運転手として長く働き、退職後も幼稚園のバスなど運転手として75歳まで働いた。明るく朗らかな性格から、奥様の友人同士の旅行にもレンタカーの運転手として大活躍。隣人の高齢者からの困り事も親身になってできることを考えたり、修理したりと頼られていた。

病気のため、足腰が不安な部分があり、現在は週1回リハビリに通って、近所の百歳体操にも参加している。歌うことも大好きで友人とのカラオケ、3～4年前から詩吟も始め、発表会にも出たりと趣味も多い。無事故無違反の証書をもったことや80歳になっても自分の歯が32本あると表彰されたと嬉しそうに報告がある。

【担当より】

どこへ行っても場を盛り上げられるムードメーカーのHさま。笑えるネタを家族や友人同士で共有しては、私にも話をしてくださいます。通所リハビリに通いながら、今の生活を維持していきたいと頑張っておられます。何事もポジティブに人生を楽しんでいる姿をお手本にしたいです。



防災・防犯情報

佐伯消防署が支所北側へ移転します。

2月21日(金)17時予定



★★★★ あなたもできる特殊詐欺対策 ★★★★★

【その1】最新情報に触れる

詐欺の手口はめまぐるしく変化しています。駐在所からのお知らせ、広島県警の「犯罪情報官速報」や「広島県警察メールマガジン」、「オトモポリスの犯罪発生情報」などで把握しましょう。

【その2】自宅電話の対策

犯人と直接話す機会を避ける、迷惑電話には応答しないなど、被害に遭わないようにするための効果的な対策をしましょう。「防犯機能付き電話」の活用を！（補助金制度有）

着信前の警告

自動で通話録音

非通知着信拒否

未登録番号へ注意喚起

【その3】ATMの利用限度額引き下げ

不必要な1日の利用限度額の高額設定は引き下げておきましょう。



ご近所自慢 ～ 写真やコラム ～

お財布の中の新札には慣れましたか？我が子は何故かAAナンバーを温存、将来の高値に期待しています。日本で最初にお札に登場したのは、日本書紀などで伝わる神功皇后で、明治14年発行のお札3種類に登場したそうですよ。



(上)猫のんびり、昨年は虹が頻出
(下)初めてのアーチェリー、黄金色の朝日

編集後記 夏号と冬号として通信を半年に一回発行しています。皆さんにお伝えしたいことがたくさんあり、細く長く続けていければと思います。今年は阪神・淡路大震災から30年、被爆80年の年となりました。皆さんの思いを聴かせてください。（編集担当）

包括さいき通信

発行元 廿日市市地域包括支援センターさいき

廿日市市津田 1989 番地（佐伯支所内）

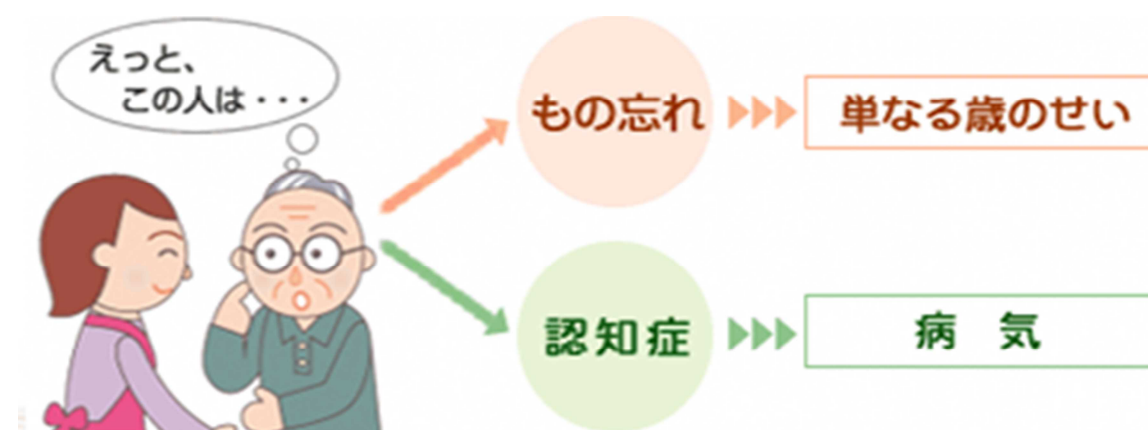
☎ 0829-72-2828 営業時間 8:30～17:15（土日祝休） 第 3 号（令和7年2月）

認知症を学び、地域で支えよう

「認知症」とは

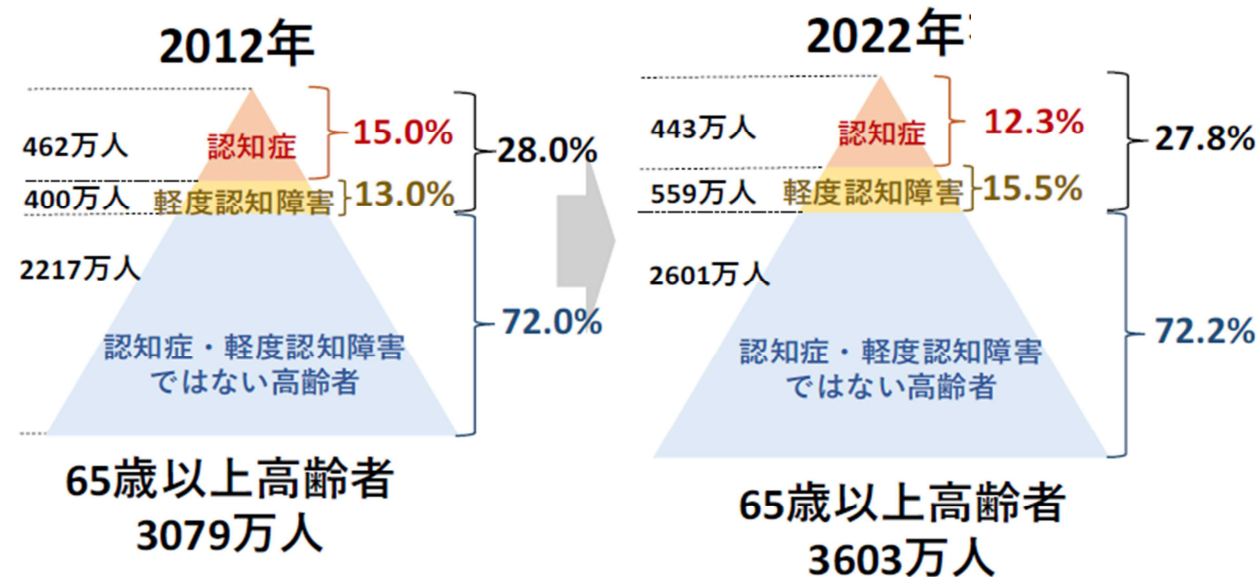
脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害が持続的に起こり、日常生活に支障をきたした状態（おおよそ6ヶ月以上）をいいます。

認知症の初期症状で最も多いのは「もの忘れ」で、それ以外の症状が始まるときもあります。例えば、意欲・自発性の低下（やる気が起こらない、これまでやっていたことをしなくなった）や、うつ症状、言葉の障害、注意力の低下などがあります。



65歳以上の3人に1人

厚生労働省研究班の発表によると、65歳以上の高齢者のうち、認知症と軽度認知障害（MCI）を合わせた有病率は27.8%（2022年時点）と推計されています。



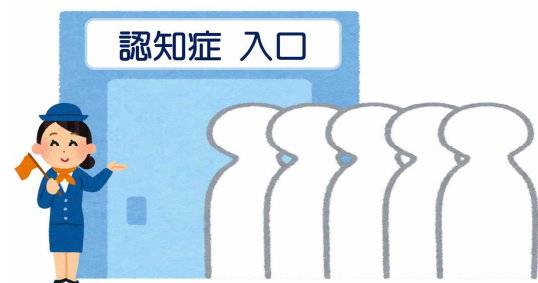
早期発見・早期治療と予防

認知症は「早期診断・早期治療」が大切です。少しでも早く気づき、生活習慣の改善や治療を開始すれば、高い治療効果が期待できます。中には、硬膜下血腫や正常圧水頭症、甲状腺機能低下症など、治療することで治るものもあります。まずは、**専門的な診断を受ける**ことが必要です。

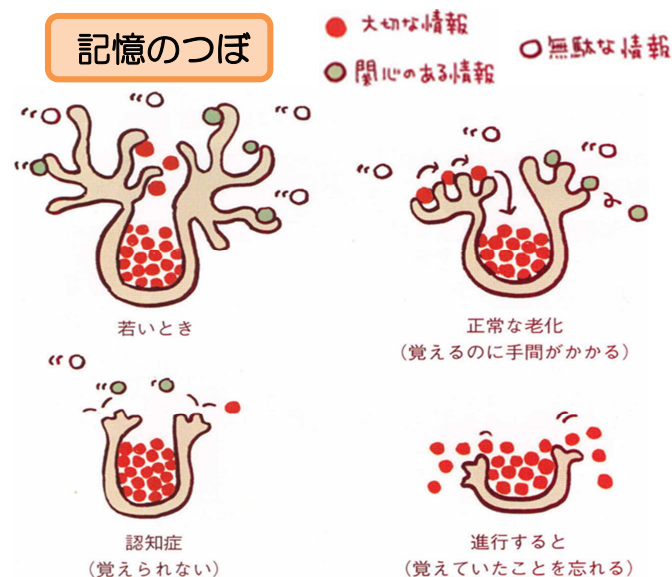
認知症予防＝フレイル予防です。「フレイル」は、加齢に伴い気力や体力など活力が低下した状態です。

MCI（軽度認知障害）とは

軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない段階で認知症予備軍です。そのままですと年間1割以上が認知症に進行すると言われています。



記憶のつぼ



① 食事 — 体は選んだ食べ物でつくられる —

青背の魚	アジ、サバ、イワシ、サンマ など「青魚」を積極的に
緑黄色野菜	ビタミン A、ビタミン C、葉酸を多く含む食品 例：ほうれん草 60g(2 株)、アスパラガス 60g(3 本)、 春菊 60g(3 本) ※葉酸は取り過ぎても×
果実類	ぶどう、ブルーベリー、いちご など
油	オリーブオイル、えごま油、アマニ油 小さじ 1／毎日 (厚労省推奨) マーガリンよりバター(植物性よりも動物性油脂)
その他	ナッツ、豆類(納豆・豆腐)、食物繊維(海藻)、 カレー(ウコン等のスパイス類) など
飲み物	緑茶、赤ワイン、コーヒー(チョコレートと一緒に) など



抗酸化作用のある食品を積極的に！

② 口腔 — 脳の活性化、体のバランス感覚 —

「噛む」行為は、脳の活性化に通じます。義歯（入れ歯）でも OK！
しっかり噛めることは、体のバランス感覚が良好になります。
清潔を保って、**噛み合わせ**をよくしておきましょう。



③ 睡眠 — 「よく寝て」防ぐ —

- (1) 日光を浴びましょう
- (2) 食事時間を決めて1日の生活リズムをつくと「体内時計」が正しく働きます
- (3) 適度に運動しましょう
- (4) 緑茶、コーヒーは就寝時間の4時間前までに…

④ 聴力や嗅覚 — 感覚の衰えが引き金になることも… —

聴力

加齢による「聴力」の衰えは、50代頃から気づかぬうちに始まっています。
鼓膜から伝わった音は「蝸牛」という器官にある「有毛細胞」の毛を振動させ、
聴覚神経を伝わって脳に届きます。



1. 有酸素運動で「耳の血行」UP	2. 暮らしにあった「補聴器」	3. 長時間の大音量を避ける
有毛細胞の大敵は血行不足。 音を感知する“毛”の衰えを防ぐには、血行を良くして、栄養と酸素を十分に届けることが大切です。	難聴がある方は、放置せずに補聴器の使用も考えましょう。	長時間、頻繁に大きな音や騒音を聞いていると聴力が低下してしまいます。

嗅覚

- (1) 自分の嗅覚をチェックしてみましょう（コーヒー、カレー、ミント、メンソール）
- (2) 生活の身の回りのにおいを嗅いでみましょう（意識しながら習慣づけ）
- (3) アロマを楽しむのも良いですね



⑤ 運動、脳を鍛える活動 — 交流 —

- (1) 運動
ウォーキングや水泳など有酸素運動が適しています。近年では、骨格筋の収縮によってマイオカインという生理活性物質が分泌され、脳や全身に良い効果を与えることも分かってきています。
少なくとも2日に1度、20～60分程度行いましょう。
- (2) 活動や交流
日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本を読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁・将棋・麻雀などのゲームを楽しむ、行事や地域の活動に参加する、ボランティア活動に参加する、旅行を計画から楽しむ、自分史を書く、など趣味や活動をとおして他者と積極的に交流しましょう。

「二重課題」とは

「二重課題」とは一度に2つ以上のことを同時に行うことです。日常生活は二重課題の連続です。
意識しながらやってみてください。

例えば	2つ以上のことが同時にできなくなると…
テレビを観ながら料理をつくる	・テレビに集中して鍋を焦がしてしまった ・調理の手順が分からなくなり、1品ずつ作るのに時間がかかった
電話しながらメモを取る	・相手と話すことに夢中になり、メモが取れなかった ・メモを取ることに一生懸命になり、相手を待たせてしまった
歩きながら会話をする	・歩くことに集中して話を聞いていなかった ・話に夢中になり転んでしまった ・歩いている人にぶつかってしまった
歌いながら洗濯物をたたむ	・洗濯物をたたむ手が止まってしまった

次号も認知症の特集です。認知症地域支援推進員や地域での取り組みなどお知らせします。
さらに詳しく知りたい方は、包括さいき ☎ 72-2828 までお気軽にご相談ください♪