

元気はつらつ介護予防 ～認知症予防のススメ～



☎ 高齢福祉課高齢者福祉係（市役所1階☎番窓口☎23-3331 内線309）

増える認知症人口

現在、市には約2千人を超える要介護認定者がいますが、高齢者人口の増加に伴い、今後ますます増加することが予想されます。

厚生労働省の調査では、認知症の予備軍とされるMCI（軽度認知障害）人口は全国で約400万人いるとされています。

MCIは日常生活に支障はありませんが、年齢相応より認知機能（記憶・理由づけ・実行など）が低下している状態をいいます。この状態のまましていると、5年間で約5割の人は認知症になるといわれていますが、症状が軽ければ、何らかの対処をすると3〜4割の人は正常の状態に回復することがわかっています。

市にとっても、年齢とともに増加する認知症やMCIへの対策は重要な課題の1つです。

認知症のリスクを低下させる生活習慣の例

食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜・果物（ビタミンC・E、βカロチン）を良く食べる ●魚（DHA、EPA）を良く食べる ●赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動（早歩き程度の運動）
交流	人とよく会い、交流を楽しむ
知的行動習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●文章を書く・読む ●数独パズルやチェスなどのゲームをする
睡眠習慣	30分未満の昼寝



認知症の発症には生活習慣が大きく影響しています。認知症を予防するためには、バランスの良い食習慣や定期的な運動習慣、交流の機会を持つなどが効果的です。

特に早歩き程度のウォーキングや体操、水泳、サイクリングといった有酸素運動は、脳の血流を増やし脳の海馬（記憶するために重要な部位）の容積を増加させることがわかっています。

そのため、運動することでMCIの状態から記憶力を向上させることが期待できます。

生活習慣を見直し 認知症を防ごう

スタッフの方が丁寧に指導してくれるし、参加者同士交流ができるので楽しく参加しています。トレーニング内容は個人の身体状態に合わせてマシン中心とストレッチ中心に分かれていますので、無理なく行えました。これからも続けて行きたいです。

5月から参加の
岸 和幸さん



気軽に始める運動習慣 「シニアらくらくトレーニング」申込受付中

トレーナーが参加者の身体状況に合わせた無理のない運動を指導します。主に膝や腰回り、体幹を鍛える筋力アップ運動やストレッチを行い、水中ウォーキングも数回行います。

運動習慣や交流の機会は認知症予防にも効果的です。

昨年は、年間で49名が参加し、体幹を効果的に鍛えたことで猫背だった姿勢が改善された方が多く見られました。参加者からは、腰痛が軽減したり楽に歩けるようになったと感想が聞かれました。

開催期間 8月31日～11月30日
(全14回・毎週月曜日・
祝日は変更あり)

場所 市総合体育館トレーニング
室ほか

対象 65歳以上の伊達市の介護
保険被保険者で、介護認定を
受けていない方

定員 30名 受講費 無料

申込方法 温水プール窓口に、
印鑑と介護保険被保険者証を
持参してください。

申込期限 8月21日(金)

その他 体育館までの送迎を希
望される方は、申込時にご相
談ください。

※人数などの条件
あり

市体育協会・苫小牧スコーレ共同事業体
(☎25-8300)



地域の身近なサロン 「シニアサロングリーンクラブ」の取り組みを紹介します

稀府みどり団地では、ひとり暮らし高齢者を対象に、交流や閉じこもり予防を目的にした地域の自主グループ「グリーンクラブ」を月2回開催しています。

今年度は、2回のうち1回は「シニアサロングリーンクラブ」として市も参加し、介護予防体操や体力測定、健康カラオケなど新しいメニューを取り入れ、高齢者の皆さんが参加しやすい地域サロンの運営に取り組んでいます。

シニアサロングリーンクラブは稀府地区の高齢者であれば誰でも参加できます。

ボランティアも募集していますので、興味のある方は担当課にお問い合わせください。

次回は… 「小さいお子さんとふれあい遊び」

日時 9月16日(水)
午後0時30分～3時
場所 みどり会館

7月には自治会運営の「ご町内カフェ」と共同で、歯科衛生士を招いて「お口の健康講座」を行いました。自分の口の状態をチェックしたり、口の体操や早口言葉にも挑戦。

歯科衛生士からは「元気で長生きするためには口の健康が非常に重要なので、日頃からお手入れや口をよく動かすことを意識しましょう」と話がありました。



歯科衛生士から「そしゃく力」の説明を受けています。