



シリーズ「知っておこう！認知症」③

年をとれば誰もが認知症になる可能性があります。

認知症になっても、自らの工夫や周りのサポートによって、自分らしく生きることができます。

シリーズ最終回、認知症について学びましょう。

質問①認知症を予防する方法はありますか？

→あります。「発症のリスクを少なくすること」と「脳の活性化を図ること」です。

認知症は、加齢が最も大きな要因です。このため、認知症は防ぎようがないと思われがちですが、発症のリスクを少なくする（遅らせる）ことはできます。

認知症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待されます。

○定期的に体を動かしましょう：毎日または2日に1回、20～60分程度の散歩など。

○食生活に気をつけましょう：栄養バランスよく魚や野菜・果物を積極的に腹八分に。
塩分の取りすぎに気をつけ、お酒は適量に。

○持病をコントロールしましょう：医師の指示に従い、きちんと服薬を。

○老化に合わせた対応をしましょう：目や耳、歯、膝などが悪くなったら治療や補聴器、義歯、杖など。

○閉じこもりを防ぎましょう

脳を使わないことは、認知症の発症や進行を早めます。原因と言うより、加速要因です。

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。

例えば、

- ・散歩、ラジオ体操、筋トレなど、自分にあったものを行う
 - ・ゲートボール、パークゴルフなどのスポーツを行う
 - ・トランプ、囲碁、マージャンなどのゲーム
 - ・計算や数字パズル、音読などの学習療法を行う
 - ・趣味を生かしたボランティア活動を行う
- 一人でするより、家族や仲間と一緒にすると効果的

自分が楽しいと思う運動や趣味を見つけ、意欲的にいきましょう。

質問②認知症の人にどのように接したらいいですか？

→偏見をもたず、認知症は自分たちの問題という認識、認知症の人を支援する姿勢が重要です。

認知症の人だからといって基本的にはつきあいを変えることはありませんが、認知機能の低下があることを正しく理解しておくことが大切です。

「どうされましたか？」「何かお困りですか？」「手伝いましょうか？」などおだやかに尊重を表現する声かけができれば、そこから対応のきっかけが見つかるでしょう。

【具体的な対応の7つのポイント】

- まずは見守る
- 相手に視線を合わせてやさしい口調で
- 余裕をもって対応する
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 声をかけるときは1人で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
- 後ろから声をかけない

知っておこう！

生活習慣の改善で認知症を予防！

認知症の人へは、さりげない言葉がけが大切。認知症の正しい知識が役立ちます。

・ 門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789

・ 日高地域包括支援センター 電話 01457-6-2343

放課後児童クラブ利用児童募集のお知らせ

平成29年度放課後児童クラブの利用児童を下記のとおり募集します。

申請書は各児童クラブ開設場所、役場子育て福祉課、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課にありますので必要事項を記入のうえ提出してください。

《利用対象児童》 就労により昼間に保護者が不在となる世帯で、日高町内の小学校に通っている児童

《実施施設・定員》

名称	開設場所	定員
とみかわ児童館児童クラブ	富川北2丁目8番1号 日高町立とみかわ児童館内	50名
門別ふれあい児童クラブ	門別本町12番地の27 門別ふれあいセンター内	38名
厚賀すずらん保育所児童クラブ	厚賀町214番地の1 日高町立厚賀すずらん保育所内	20名
日高児童仲良しクラブ	松風町2丁目254番地の1 日高町立日高小学校内	20名

《開設日時》 ①月曜日から金曜日 下校時から午後5時45分まで
②土曜日、休校日、春夏冬休み 午前8時から午後5時45分まで
※1 厚賀すずらん保育所児童クラブは、土曜日午前8時から正午まで
※2 日高児童仲良しクラブは、土曜日は利用できません。
※3 学校が学級閉鎖、学年閉鎖の時は利用できません。
※4 災害等による臨時休校日は利用できません。

《休日》 日曜日、祝日及び年末年始等開設場所の施設が閉鎖している日

《利用料》 とみかわ児童館児童クラブと門別ふれあい児童クラブは無料ですが、厚賀すずらん保育所児童クラブと日高児童仲良しクラブはおやつ代として月額2,000円が必要となります。なお、工作等に要する材料費等について、利用者の負担となる場合があります。

《募集期間》 平成29年1月10日(火)～平成29年2月10日(金)
※クラブの運営上の都合により緊急的な場合を除き、募集期間を過ぎてからのお申し込みは原則お受けできませんのでご注意ください。

《提出先》 日高町役場子育て福祉課、とみかわ児童館、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課

《利用可否の決定》 平成29年3月中旬、個別に通知書を送付します。

《その他》 利用申込みが各施設の定員を超え多数となった場合、安全上の理由等によりご希望に添えないことがありますので、あらかじめご承知おきください。

〔お問い合わせ〕

日高町役場 子育て福祉課 子育て支援グループ 電話 01456-2-6183
日高総合支所 地域住民課 福祉・保険グループ 電話 01457-6-3173