



## シリーズ「知っておこう！認知症」③

「どうすれば認知症になりにくいのか」が研究により少しずつわかってきました。  
自分のため、家族のため、地域のために、まずできることから取り組んでみましょう。

### ■認知症になりにくい生活習慣

およそ6割を占めるアルツハイマー型認知症は、生活を取りまく環境の影響が大きく関係しているとわかってきました。

【脳の状態を良好に保つための対策の具体例】

食 事	○黄色野菜・果物、青魚（サバ・サケ・サンマなど）、ナッツ類（特にくるみ）、レバー、枝豆、緑茶、カレー（スパイス・香味野菜）が脳に良い ○お酒を飲むなら1合程度に 日本酒1合・ビールなら中びん1本・ワインならグラス2杯弱 よくかんで食べる、水分補給1日1～1.5リットルを忘れずに
運 動	○有酸素運動を週3回以上しましょう ウォーキング・水泳・ジョギング・サイクリングなどを20分以上
交 流	○人とよくお付き合いする
知的行動	○文章を書く・読む、趣味を楽しむ、囲碁・将棋などを楽しむ、まちのイベントへの参加、ボランティア活動、旅行など

### ■認知症で初期に落ちる3つの能力

始めに衰える脳機能を鍛えることは、発症を遅らせる効果があることがわかってきました。

**エピソード記憶** 体験したことを思い出す能力

鍛え方→数日遅れて日記を書く、レシートを見ないで思い出して家計簿をつけるなど

**注意分割機能** 複数のことを同時に行う時、適切に注意を配る能力

鍛え方→何品か同時に調理する、計算をテキパキ行う、人の表情や気持ちに注意を向けながら話をするなど

**計 画 力** 新しいことをする時、段取りを考えて取り組む能力

鍛え方→頭を使うゲーム（囲碁・将棋・マージャンなど）をする、新しいことに挑戦する（新しい献立、新しい趣味など）、旅行の計画を立てるなど

### ■最も重要なのは「早期発見」と「早期からの予防対策」

認知症は本人のみならず、家族にも身体的、精神的、経済的な負担が大きく、さらに医療、社会、経済的なサポートが必要になります。軽度認知障害（MCI）の段階で早期発見を行うことにより、認知症への進行を食い止めることができます。

また、生活習慣病を予防、早期発見するための「健診」を受けることも重要です。認知症のリスクを下げることにつながりますので、年1回受診しましょう。

### ■心配な方は、まずは相談から！

各地域包括支援センターには、認知症に関する相談窓口「認知症地域支援推進員」がいます。

- ・日高地域包括支援センター 電話 01457-6-2343（認知症地域支援推進員：赤坂）
- ・門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789（認知症地域支援推進員：矢野）

## 第2次日高町総合振興計画（基本構想・基本計画）（案）について ご意見を募集します

日高町は、平成20年に「日高町総合振興計画」を策定し、「いきいきと働き、学び、安心と笑顔で暮らせるまち」を将来像として、まちづくりを進めてきました。この日高町総合振興計画が平成29年度をもって終了するため、平成30年度を初年度とし、今後10年間の町政の基本的な方向性を示す「第2次日高町総合振興計画」を策定します。

総合振興計画は、町における最上位の計画で、基本構想、基本計画及び実施計画で構成されています。この度、基本構想・基本計画の案を作成しましたので町民の皆様のご意見を募集します。

- (1) 基本構想 基本構想は、将来を展望した町の姿と町政全般の政策展開等の基本的な考え方を記述します。
- (2) 基本計画 基本計画は、基本構想の実現に向け、現況と課題、目指す姿、施策の方向性など戦略的な視点に立った記述とします。
- (3) 実施計画 実施計画は、基本計画で定められた施策を、限られた財源の中で効果的に実施するための計画として具体的な施策・事業を明らかにするものです。

- 意見を出せる人
  - ・日高町内に在住、在勤、在学の人
  - ・日高町内に事務所、事業所を有する個人または法人、その他の団体

- 募集期間 平成29年12月1日(金)～平成30年1月10日(水)必着  
※受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土日祝、年末年始を除く)

- 閲覧方法 日高町役場企画財政課、日高総合支所地域経済課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所にて閲覧可能です。  
また町ホームページ(<http://www.town.hidaka.hokkaido.jp/>)で閲覧・ダウンロード可能です。

- 提出方法 所定の記入様式、または任意の用紙に「住所・氏名」を必ず明記のうえ、提出期限までに、次のいずれかの方法により提出してください。
  - (1) 書面の持参 日高町役場企画財政課、日高総合支所地域経済課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所
  - (2) 郵便 〒059-2192 日高町門別本町210番地の1 日高町役場 企画財政課 宛
  - (3) 電子メール アドレス：info@town.hidaka.hokkaido.jp
  - (4) ファックス F A X 番号：01456-2-5615

- その他
  - ・提出いただいたご意見については、住所・氏名などを除いて、町の考え方などと合わせて後日、町ホームページで公表いたします。
  - ・任意の用紙で提出する場合は、題名を「第2次日高町総合振興計画（案）について」としてください。電子メールの場合も、件名を同様にしてください。
  - ・電話又は口頭での、ご意見の受付はできません。
  - ・提出していただくご意見には、案のどの部分についてのご意見であるのか分かるように案に対する該当箇所を明記してください。
  - ・このご意見の募集（パブリックコメント）は、案に対して具体的なご意見をいただくもので賛否を問うものではありません。また、提出いただいたご意見に対して、個別の回答はいたしません。
  - ・個人情報の取り扱いについては、日高町個人情報保護条例に基づき適正に管理します。

- ◆お問い合わせ先◆ 日高町役場 企画財政課 企画・財政グループ  
電話 01456-2-6181 F A X 01456-2-5615  
日高町ホームページ <http://www.town.hidaka.hokkaido.jp/>  
メールアドレス info@town.hidaka.hokkaido.jp