地域の皆さんと一緒に認知症を予防しましょう

新型コロナウイルスへの感染を恐れるあまり、人との関わりを遮断して家に引きこもりがちになっていませんか。もしくは、身の周りでそのような方がいないでしょうか。

高齢者の認知症は、脳や身体を使わないことで引き起こされる心身の機能低下（廃用）が症状の進行を加速させると言われています。

今回は、コロナ禍における認知症予防のポイントをお伝えします。

❖コロナ禍における認知症への悪影響

新型コロナウイルス感染症の影響により社会との接触が失われたことで、脳を働かせる機会が少なくなっています。また、感染症への不安が孤独感をより助長させることで精神的負担につながり、「何もする気になれない」といったように活動意欲の低下を引き起こしやすくなっています。

この悪循環が「引きこもり」へとつながり、知らぬ間に認知症の進行を加速させているのです。

❖認知症予防治療は早期発見が重要です

認知症には「記憶障害や軽度の認知障害が認められるが、日常生活への影響がほとんどない状態」（ＭＣＩ：軽度認知障害）が存在します。この段階を早期発見し、脳の活性化や生活習慣の見直しを行うことが認知症予防に非常に効果的だと言われています。

また、症状が進行したとしても、早期の治療につなげることで進行を遅らせることができます。脳梗塞などが原因となる脳血管性認知症の場合は、症状の進行を食い止められる可能性も高くなります。

●認知機能をチェックしましょう

- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
- 今日が何月何日かわからないことがある（新聞等で日付を確認しても分からない方が対象）

このうち1つでも該当した場合は、認知機能の低下が考えられます。症状を改善するため、日々の生活の中で、次のことを心掛けてみましょう。

❖コロナに負けず認知症予防をするための4つのポイント

- 電話や手紙等を通じて人との交流を図りましょう。
- 交流を図るときは楽しく、笑顔で行いましょう。
- 生活の中で役割・日課を持ち、こまめに体を動かしましょう。
- 「ほめる」「ほめられる」を大切にしましょう。

会話や交流を通して笑顔になるような心地よい刺激を受けることは、脳の活性化につながります。また、家族や友人の役に立つような役割・日課を持つことが、「生活リズムを維持すること」に加えて「生活を充実させること」につながり、認知機能を高めます。

認知症予防には、他者との関わりが非常に大切です。感染症予防を徹底しながら、地域の皆さんと一緒に認知症予防に取り組みましょう。

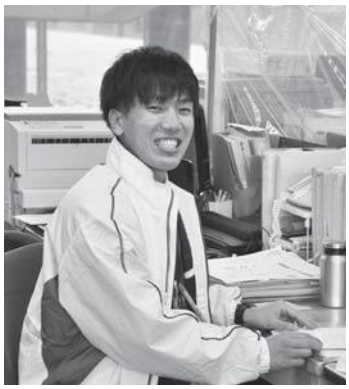
●「認知症についての相談会」を開催しています

甲佐町地域包括支援センターでは毎月第３水曜日に「認知症についての相談会」を実施しています。

相談会では専門の相談員が認知症に関するお悩みに対応します。相談を希望される人は同センター（TEL０９６－２３４－１１１４）へ事前予約の上、ご利用ください。

保健師だより 認知症の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は

内村 渓一郎 保健師

新型コロナウイルスの影響で地域社会のつながりや交流の機会が失われています。認知症予防に大切なのは、人と人とのつながりから生れる心地よい刺激です。感染症対策を徹底しながら、地域社会との接点を大事にしましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します

前田 悠斗（はると）くん（1歳6カ月）
父・大樹さん　母・ユカさん
（下横田区）

おねぇちゃんといつも
元気に遊んでます！

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
（町総合保健福祉センター内）
TEL096-235-8711

3・4月の保健活動

●会場　町総合保健福祉センター

✚4か月児健診	
3月18日（木）	午前9時
4月15日（木）	午前9時
✚7か月児健診	
3月18日（木）	午前10時
4月15日（木）	午前10時
✚ピカピカ1歳教室	
4月9日（金）	午前9時20分
✚1歳6か月児健診	
3月9日（火）	午後0時50分
4月13日（火）	午後1時
✚すくすく2歳児子育て相談	
4月16日（金）	午前9時20分
✚3歳児健診	
3月9日（火）	午後1時20分
4月13日（火）	午後1時20分

Child-Care

3月の子育て支援カレンダー

○甲佐保育園　TEL096-234-0186
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○若草保育園　TEL096-234-0013
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○竜野保育園　TEL096-234-0519
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○乙女保育園　TEL096-234-3947
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○緑川保育所　TEL096-234-0789
園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○甲佐町子育て支援センター
（竜野保育園内）　TEL096-234-0305

1日（月）	大きくなったかなぁ（身長・体重）
3日（水）	お雛様ごっこ
5日（金）	製作
8日（月）	ままごと
10日（水）	おもちゃ作り
12日（金）	お散歩
15日（月）	シール遊び
17日（水）	園庭遊び
19日（金）	（卒園式のためお休み）
22日（月）	新聞紙遊び
24日（水）	フォトフレーム作り
26日（金）	砂場遊び（支援閉所式）

育児相談（電話・面接）
月～金曜日　午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日　午前9時30分～正午

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町健康推進課
（町総合保健福祉センター内）
TEL096-235-8711
・町福祉課
TEL096-234-1114
・町住民生活課
TEL096-234-1113