

市内に住所のある75歳以上の方に、あんきに暮らすための情報をお届けします

あんきクラブ便り

発行:令和3年10月1日

可児市高齢福祉課 ☎0574-62-1111

第7号

コロナ禍の体力気力の低下に注意 認知症を予防し、いつまでも健康で

市民の皆さまへ

日頃より新型コロナウイルスの感染予防対策に努めていただき、ありがとうございます。ワクチンを接種された方でも、感染することがあるようです。引き続き気を緩めることなく、消毒やマスク着用等の基本的な対策に努めてください。

さて、長引く自粛で、家にこもりがちになり、「体が衰えてしまった」、「物忘れが進行してしまった」との声が多く聞かれるようになりました。自粛といえども、体を動かしたり、活動することがとても大切です。私も日頃から、家で筋トレをしたり、早いペースで散歩をしたり、体力が落ちないように気をつけています。また、食べるものにも気をつけています。なぜなら、食べるものが自分の健康や今後の生活を左右するからです。

人生100年時代と言われるようになってきましたが、高齢者人口が増え、高齢者が高齢者を支える時代になってきています。支えてくださる地域の皆さんや、ご家族に感謝しながら、できるだけ長く健康で、自立した生活が送れるように、今できる限りのことはしておきたいですね。

令和3年10月1日

可児市長 富田成輝



少しワクワクすることを、見つけてみませんか。

外に出て気分転換を しましょう



太陽の光を浴びて、外の空気を吸うことで気分転換になります。

出かける際は、できるだけ人ごみを避けましょう。

市の観光パンフレットを 取り寄せてみる

市内には、お出かけできる場所、散歩スポットがたくさんあります。

パンフレットを取り寄せて、出かけるきっかけを作ってみましょう。(問:観光交流課)



ボランティアに参加する

人のために、何かをしてみませんか。ボランティアには年齢制限がありません。いろいろな人と出会えるきっかけにもなります。

どんなボランティアがあるか聞いてみましょう ☎

☎ 62-1555 (社会福祉協議会)



教室や講座、サロンや サークルに参加してみる

介護予防教室・体操教室は、市役所高齢福祉課へ、地域の高齢者の集い(サロン)は社会福祉協議会へ、地域の講座や教室の参加は、地区センター便りをご覧ください。



園芸や家庭菜園を 始めてみる

花や野菜を育てて、楽しみを作ってみては。植物には癒し効果があり、心身を健康に保つことができます。

また園芸は、認知機能の維持・向上にも効果があるそうです(園芸療法)。



生ごみをコンポストして 堆肥を作ってみる

生ごみがあるとごみ袋が重いし、匂いもしますね。生ゴミを家庭用のコンポストで処理して、堆肥を作るとゴミが減り、地球に優しい生活ができます。生ごみ処理機購入には、市の補助金が活用できます。(問:環境課)



「すぐメールかに」の登録はお済みですか？

可見市は、災害時の緊急情報をメールやアプリでお手元のスマートフォンや携帯電話へお知らせしています。ご自身やご家族の大切な命を守るため、ぜひ利用登録をお願いします。また、他にも様々な行政情報を配信しています。(問:防災安全課)

緊急情報は
「すぐメールかに」



認知症かな？

誰しも加齢とともに脳が委縮してきます。

2025年には、65歳の5人に1人は認知症に!?

アレ？昨日何食べたかな…

誰だったかな…名前が出てこない

物忘れ



こんな症状がある人は認知症になりやすい

痩せすぎている

筋肉量が少ないと、動きが小さくなり、活動量が減り、認知症になりやすくなります。

たくさん食べて動いた方が健康的!!



歯周病

口内菌が歯ぐきから血管内に入り、認知症を引き起こします。また、歯の本数が少ない人ほど認知症になりやすいことも分かっています。



高血圧

年を取ると、血管の壁が固くなり、血圧が高くなりやすいです。玉ねぎや納豆など血液サラサラ効果のある野菜を多めに、塩分は控えめにしましょう。



糖尿病

加齢やストレスなどの原因からインスリンが不足することによって糖尿病になることがあります。糖尿病になると、認知症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞、歯周病などのリスクが高まります。

老化や生活習慣病の原因といわれる活性酸素から体を守る働きのあるポリフェノール(大豆、玉ねぎ、ブロッコリー、赤ワイン、ぶどう、ブルーベリー等)の摂取と、30分~2時間程度の有酸素運動をおすすめします。



ちょっとした「あれ？」と思ったら、早めに相談を！

認知症になってしまっても、早いうちに対処すれば進行を遅らせることができます。いろいろな方法がありますので、皆さんの今後の生活のために、まずは相談してみてください。

お近くの地域包括支援センターをご案内します。
可児市地域包括支援センター ☎62-1111

早く気づいてあげましょう



知って得する!! 認知症予防の6箇条

食事

フルーツ、緑黄色野菜、豆や穀物（米や麦）を毎日とりましょう。また魚をよく食べる人は認知症のリスクが低いと言われていますので、積極的に取り入れましょう。自分で料理をするという行為も認知症予防につながります。

色とりどりの
バランスのとれた
食事を。



睡眠

睡眠が6時間以下では、認知症になるリスクが3割増になるという研究結果が出ています。夜の睡眠の質を良くする秘訣は、朝日をしっかり浴びることです。寝る前には部屋を薄暗くするなど眠りを誘う工夫をしましょう。

8時間睡眠を目標に



社会参加

社会的なつながりのある人は、認知症発症リスクが70%減少するそうです。地域のボランティア活動などに積極的に参加しましょう。

他にも…日々のこんなことが認知症予防に!

- 水をたくさん飲む
- 好奇心を持つ
- 笑う
- 掃除をする
- 歌う
- 本や雑誌を読む
- 人と話す
- 指先を動かす
- 日記を書く
- 音読する



運動

運動習慣がある人は、運動習慣のない人より認知症になる確率が65%低いと言われています。少し息が上がる散歩などの有酸素運動を1週間に3回を目標に行いましょう。長続きさせるには、一人より誰かと一緒にやるのが効果的です。



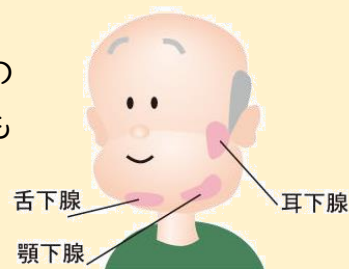
まちかど運動教室
市内28カ所で
開催中。

活動する

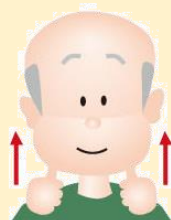
1時間何もしないでじっと座っていると寿命が22分縮むというデータもあります。1日ひとつ動く目標を作りましょう。

口腔ケア

歯周病の治療・口腔ケアをすることで認知症の予防や進行を抑えることが期待できます。また、よく噛むことで脳の血流が良くなるので、認知症予防になります。口の中の唾液を増やすことにより、口の中が健康に保たれます。唾液が少ないときは、唾液腺をマッサージしてみましょう。口の中を清潔に保つことは、新型コロナウイルスの重症化を防ぐことにもつながります。



唾液腺マッサージ



あごの下から耳の下まで、押す



耳の少し前をぐるぐるの円を描く



あごの真下を親指でぐいぐい押す