

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内
電話:2-2016 FAX:2-2931
相談時間:8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

9月
認知症月間!

認知症についての関心と理解を深めましょう!

○**認知症とは…** さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすことをいいます。高齢になるほど発症リスクが高くなります。

予防のための3つのポイント!

○**食生活に気を配る**

認知症予防に効果的な食べ物を取り入れる。



【野菜・果物】

ビタミンB群、C、E、
βカロチンでアルツハイマーの原因物質を抑制!



【青魚】

DHA、EPAなどの
オメガ3脂肪酸で
脳を活性化!



【納豆】

ナットウキナーゼで
認知症の原因のアミロイドβの貯蓄を抑制!

○**運動習慣**

認知症予防のためには有酸素運動(軽めの負荷で継続できるウォーキングなど)が効果的です。転倒や熱中症に気をつけながら、無理のない範囲で取り組むのがおすすめです。



○**人と交流をする**

人とコミュニケーションをとることで刺激を得られ脳の活性化が促されるため効果的です。

人との関わりが苦手な方は、週に1回地域で行われている運動教室に行ってみるなど無理のない範囲でコミュニケーションの場を増やしていくのがおすすめです。

もし家族が認知症かな?と思ったら…

○**病院への受診(もの忘れ外来、精神科)**

初期段階での早期診断と対応により、投薬治療などで進行を抑えられる可能性があります。



○**地域包括支援センターへの相談**

ご本人やご家族の困りごとに応じて、安心して生活を送れるよう、サービスの紹介などを行います。

○**ふれあいネットワーク**

町で行っている高齢者の見守り支援のサービスです。認知症やその疑いがある方を対象に、町で事前登録をしておくことで、徘徊時に消防、役場、警察が早期に発見できる仕組みとなっています。

詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください! ☎01377-2-2016

Let's

わたしとまちの 第一歩

令和6年度全道社協職員研究協議会~
7月16日(火)・7月17日(水)~

札幌、かでる2.7にて各地区の取り組みの実践発表や情報交換を目的とした研修に参加しました。研修1日目は3つの会場に分かれ実践報告、2日目は「社協の役割」をテーマとした講義という内容でした。全道の各地区から集まり、なかなか社協の取り組みを聞く機会が無かったのでとても参考になりました。また、研修があれば参加したいです。

分科会のテーマは

- ①地域福祉活動
- ②ボランティア・
- ③相談支援 等でした。



地域力フェ



所在地 長万部町社会福祉協議会

電話 6-7711

時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



パークゴルフ愛好会大会

パークゴルフ愛好会大会の運営をお手伝いし2年目を迎えました。今年は昨年よりさらに楽しんで貰おうと新たに賞を増やしました。「スコアより体調が大事!!」気温の高い時間帯は避け、水分補給、塩飴、保冷剤と熱中症対策しながらシーズンオフまで開催していきます(※写真は7月の大会です。大会終了後は集合写真撮影が恒例となりました)

