

認知症を予防するために

認知症は、誰でもかかる可能性がある病気です。認知症を予防するための方法をお聞きしました。

現在、65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍であると言われていています。

現在の医療では、認知症の遅延薬はあっても改善薬はまだありません。できるだけ認知症にならないための予防に取り組むことが大切です。

認知症は脳の病気

認知症は単なる老化に伴う物忘れではなく、アルツハイマー病や脳血管性認知症に代表される「脳の病気」の総称です。誰でもなる可能性はあります。

かつて認知症は「治らない病気」と言われていました。しかし、最近の研究で、早期発見・早期治療を行えば薬で進行を抑えたり、予防したりすることもできることが分かりました。そこで今回は認知症予防のための4つのキーワードを紹介します。

①運動

運動（有酸素運動）を行うことで、脳内の血流が増加し、認知症になりにくいことが分かっています。また全身的な老化の予防効果もあります。散歩や水泳、社交ダンスなどが有効です。

②食事

魚や緑黄色野菜、果物類を多く摂取し、動物性脂肪の多い食事や甘い物は控えましょう。さらに緑茶を多めに飲むと良いでしょう。食事の際は意識して噛む回数を増やすようにしてください。噛むことで脳を刺激し、脳内の記憶機能の向上が期待できます。食生活を改善することで、認知症を引き起こす危険性のある、生活習慣病の予防にも効果的です。

③趣味活動

趣味活動のうち、知的な活動では、読書・映画鑑賞・パソコン・将棋・手工芸などがあります。身体活動ではゲー



介護老人保健施設まお通所リハビリテーション
作業療法士・
認知症ケア専門士
うしお やすのり
潮 泰典さん

④交流

家族や近所の人と毎日話をしてください。公民館活動やボランティア活動などに参加するのもよいでしょう。私は、この「交流」がもっとも認知症の予防に効果的であると考えています。

4つのキーワードをご紹介しましたが、一度にすべてのことを行うのは大変難しいと思います。まずは認知症予防のために「第一歩」を踏み出してみてください。脳には良くなる力（可塑性）があると知られています。何事にも前向きに脳を使い、明るく豊かな人生を送りましょう。

認知症予防講座 「いきいき頭の健康教室」 参加者募集

住み慣れた地域で暮らしていくために、認知症を正しく理解し、予防に努めましょう。

対象 概ね65歳以上で市内在住の人

定員 50人（先着順）

締め切り 9月18日（水）まで
※定員になり次第締め切ります。

申し込み 福祉課介護福祉係 ☎ 22-7743

※時間は、各回ともに13時30分～15時です。



日時	プログラム	講師・担当	会場
10/4（金）	認知症を正しく理解するために	心療内科医	ふくしの駅
10/11（金）	認知症になっても安心して暮らせる街に	キャラバンメイト	
10/18（金）	認知症の予防活動をはじめよう	作業療法士	
10/25（金）	運動の効果と認知症予防	理学療法士	
11/1（金）	認知症予防の回想法体験	作業療法士	保健センター
11/8（金）	実践！噛んで認知症予防	歯科衛生士	
11/15（金）	食が支える脳の健康 まとめ	管理栄養士	

気になる症状はありませんか？

- 物の置き忘れ・紛失がひんぱんに起こる
 - 同じ質問や要領を得ない話を繰り返す
 - 今までめめだった人が面倒くさがる
 - ぼんやりしている
 - 外出や人と会うことがおっくうになる
 - すぐ前の出来事が思い出せない
 - 身だしなみの乱れが目立つ など
- 認知症は早期受診が重要です。気になる症状がありましたら、ご相談ください。

相談窓口

福祉課介護福祉係 ☎ 22-7743

竹原市地域包括支援センター

☎ 22-5494



台風災害に備えましょう

9月は、台風による被害が最も発生しやすいシーズンです。これまで以上に洪水や土砂災害、高潮による被害が心配されます。台風に関する情報は、事前にテレビやラジオなどから得ることができます。

台風が近づいてきても、あわてず対処できるよう、日ごろからの備えと点検を心がけて、被害を最小限に抑えましょう。



広島県防災キャラクター タスケ三兄弟

普段から万全の対策を

市では、関係機関と連携して災害に対応しています。より一層の被害の軽減を図るためには、市の防災対策だけでなく、市民のみなさんによる防災活動が不可欠です。日頃から災害に対する心掛けをもって、台風シーズンに備えましょう。

早めの行動で被害を最小限に

◆**気象・防災情報にご注意を**
 大雨や洪水などの警報・注意報は市町ごとに発表されており、雨量情報や河川水位などの防災情報はインターネットや電話、メール配信でも入手することができます。こうした災害に関する正しい情報を入力し、適切な行動をとることが重要です。

◆家族で防災の話を

日頃から家族で高潮・洪水ハザードマップなどを活用して危険箇所や避難場所・避難経路を確認しておきましょう。

◆いざというときのために

市や自主防災組織などで行う防災訓練に参加しましょう。また、緊急時に備えて、貴重品・非常用食品・飲料水・懐中電灯・ラジオなどの避難用品を準備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

◆環境整理をしましょう

側溝や用水路にごみが詰まっていないか、強風で飛ばされそうなものがないか事前に確認しておきましょう。

◆早めの避難を

市からの避難勧告・避難指示があったときや、雨の降り方や周りの状況に身の危険を感じたときは、安全な経路で避難場所にすぐに避難してください。天候が荒れてからでは、移動も困難となります。特にお年寄りや子どもがいる家庭は、早い段階から避難するようにしましょう。

問い合わせ

総務課行政係
 ☎ 22-7719



テレビ・ラジオ・インターネットなどで大雨、台風などの情報を確認しましょう

広島県防災ウェブ

気象情報・土砂災害や洪水の危険箇所図など
 (パソコン) <http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/hdis/>
 (携帯電話) <http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/i/>

竹原市ホームページ

緊急避難場所や高潮・洪水ハザードマップなど
http://www.city.takehara.lg.jp/soumu/bousai/bousai_m.jsp

土砂災害危険区域図の情報

<http://www.sabo.pref.hiroshima.lg.jp/portal/agree.aspx>

雨量・河川水位情報

☎ 082-288-3050 (自動音声)

広島県防災情報メール通知サービスの登録

気象情報や雨量、水位などの情報

<http://www.bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jp>

<http://www.bousai-mail.pref.hiroshima.lg.jp/kikikanri/pc>
 (音声読み上げソフトに対応)

総合防災訓練

台風、地震などによる災害を想定した各種訓練を行い、防災意識や災害に対応する能力を高めます。ぜひご来場、ご参観ください。

日時 9月14日(土) 9時～10時30分
 場所 バンブー公園芝広場

内容

- 広島県防災ヘリコプター「メイプル」による上空偵察・被災者の吊り上げ訓練
- 非常用グッズの展示
- 煙体験コーナー

問い合わせ

総務課行政係
 ☎ 22-7719
 竹原消防署
 ☎ 23-0119

