

## 認知症を予防しましょう

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

### 適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。(一日5,000歩目標、運動20分程度)

※歩きながら、しりとりをしたり計算をしたりすると脳が活性化され効果的です。



### 人と積極的に交流しましょう

人と交流することを心掛け、介護予防教室などに参加しましょう。



## 認知症サポーター養成講座

### 認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の人を温かく見守る応援者のことをいいます。何か、特別な活動をするわけではありません。講座で得た知識を家族に伝えたり、認知症の人やその家族の気持ちを理解して接したりと、自分のできる範囲で活動しています。サポーターは、目印に『オレンジリング』を身に付けています。

### 認知症サポーター養成講座

町会や職場、学校などを対象に、認知症に関心がある人であれば、どなたでも参加できます。専門の講師が出向き、認知症の症状や認知症の人と接する時の心構えなどを、寸劇や認知症予防の体操を交えて、分かりやすく講義しています。

七尾市では、平成17年から養成講座を開催し、これまでに3,402人のサポーターが誕生しています。認知症になっても尊厳を持ち、安心して暮らすことができるまちを目指しています。認知症サポーター養成講座を受講してみませんか。

問 福祉課 ☎53-84663

### 受講者の声

祖父母に対して、何回も同じことを聞かれたり言ったりすることがあります。怒るよりもしっかり話を聞いて、否定せず、傷つかないように言葉を添えてやさしく対応してあげることが大切だと思いました。この講座で学んだことを今後につなげていきたいです。

認知症によって、一番苦しい思いをしているのは、認知症を患った人だと分かりました。対応するときは、怒ることなくしっかり話を聞いて、決して否定せず優しく対応することが大切だと思いました。

大切なことは、認知症の人の主張を受け止めること。認知症の人は介護することは決して簡単なことではなく、たとえそれが自分の親だとしても、とても苦しく感じってしまうことが分かりました。



大切なことは、認知症の人の主張を受け止めること。認知症の人は介護することは決して簡単なことではなく、たとえそれが自分の親だとしても、とても苦しく感じってしまうことが分かりました。

# 地域で頑張る介護予防「元気かいネ」グループ白馬

毎週木曜日。徳田地区白馬町の白馬町集会所から元気な声が聞こえてくる。「元気かいネ」グループ白馬の皆さんだ。結成は11年前。白馬町のお年寄りを元気にしたいという思いから、坂井博さん、志げ子さん夫妻が立ち上げた。現在では、白馬町で暮らすお年寄り約30人が集まり、音楽に合わせた運動や頭の体操をしたり、歌を歌ったりしながら楽しんでる。ほとんどの参加者が80歳を超えているにもかかわらず、集会所は終始、元気な笑顔で包まれている。

活動の始まりは、午前9時30分。参加者の中には、30分以上前から集会所に集合し、全員がそろいの楽しみを



待っている人もいる。

隣近所で誘い合って集まり、認知症や体の衰えを遅らせるため活動する「元気かいネ」グループ白馬。代表の守本さんにお話を聞いた。

「皆さんは、参加することで元気が出ているようです。初めて参加するとき、少し抵抗があるのは十分理解できます。夫婦で参加しているメンバーもいます。一人だと、なかなか足が向かないこともあると思います。そういうときは、夫婦一緒だと参加しようという気持ちになるようですよ。また、参加者を増やそうと60歳代、70歳代の地域の人に声掛けをしています。しかし、孫守りやまだ若いから大丈夫だと断られ

増やそうと60歳代、70歳代の地域の人に声掛けをしています。しかし、孫守りやまだ若いから大丈夫だと断られ



ることがあります。最初の一步を踏み出せば、次からは気軽に参加できると思っています。

「それぞれの参加者が、テレビや新聞から得た新しい知識を教え合ったり、研修会などで学んだことを工夫して生かしたりしています。自分のためになることは、参加者全員のためになるという気持ちが大いなので、お互いに励みになっています。また、月に1回茶会を開き、集まりやすい雰囲気作りにも取り組んでいます」とグループの現状を話した。

「運動や頭の体操は、家で一人で行っていても、継続してできないと思います。みんなで一緒に繰り返し行うことで、継続して取り組むことができます。また、週に1回だけでも外に出て、皆さんとお話しして、笑顔になることが認知症の予防にもなり、大切なことだと考えています」。



グループリーダー 守本 淳子さん

「年々、参加者の高齢化が進み、病気にかかったり自宅から出られなくなったりする人が増えているので、もっとたくさんの人に参加してもらいたいです。1度参加していただければ、楽しいことに気が付きます。週に1回みんなで集まって、運動したり、歌を歌ったりして、楽しい時間を過ごし、参加者の笑顔を作りたいです。それが、白馬町から認知症を出さないことにつながると思っています」と目標を思い描いていた。



問 保険課 ☎53-8457 (ミナ.クル2階)