



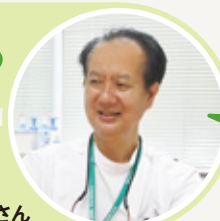
認知症になっても

安心して暮らせる南区へ



2025年、65歳以上の7～8人に1人が認知症と言われています。今号では、特別な病気ではなく私たちに身近な認知症について、早期発見と予防のポイントを専門医の白根緑ヶ丘病院・佐野院長に聞きました。自分や大切な人が認知症になっても安心して暮らし続けられるよう、正しく理解し、できるところから予防策も生活に取り入れましょう。 健康福祉課 ☎372-6320

認知症の早期発見と予防のポイント



医療法人社団 敬成会
白根緑ヶ丘病院
理事長・院長 佐野 英孝 さん

認知症になりにくい生活習慣

① 趣味を持ちましょう

知的活動

ボードゲーム、楽器演奏、読書、クロスワードパズルなど

身体活動

ダンス、散歩、水泳、家事など



佐野先生が解説！

両手を動かして考えたり工夫したりすることは頭の活性化に有効です。

運動は全身の筋肉を使うため足腰も丈夫になります。

いろいろな人との会話や笑う機会が増えることで脳の血流も良くなり物忘れの予防に大変有効です。

② 生活習慣を正しくしましょう

栄養バランスの良い食事を取り、多量の飲酒や喫煙は控えましょう。

糖尿病などの生活習慣病は認知症のリスクを高めます。



佐野先生が解説！

食事内容・量・塩分に気を付け、定期受診と特定健診の受診により身体管理に努めましょう。

歩くことは糖尿病などの改善につながります。

③ 病気、けがに気を付けましょう

骨折などによる活動制限により物忘れが出る場合があります。



佐野先生が解説！

骨折や気管支炎、肺炎になると急に物忘れが出たり、進行したりする場合があります。特に女性は骨折しやすいため、定期的に整形外科を受診し骨密度測定などを心がけましょう。

④ 眼、耳、歯を大切にしましょう

白内障、緑内障、難聴、虫歯、義歯不良などは早めに受診しましょう。



佐野先生が解説！

眼の病気は気付かないうちに進行している場合があるため、定期的に受診しましょう。難聴は物忘れに影響します。必要に応じて補聴器を使用しましょう。

食事を味わい、よく噛むことは脳の血流の改善、消化の改善にもなります。

南区内の相談先はこちら

認知症疾患医療センター

白根緑ヶ丘病院内にあり、認知症に関する専門的な診察や検査、相談をしています。本人・家族だけで抱え込まず気軽に相談してください。

相談受付時間

月～金曜(祝日を除く)
午前9時～午後5時

☎372-4107



医療法人社団 敬成会 白根緑ヶ丘病院

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、福祉・保健・医療・介護保険など、さまざまな相談に応じています。

高齢者の生活上の心配事、不安など気軽に相談してください。

地域包括支援センターしろね南 (対象:白根第一・白南中学校区) ☎373-6770

地域包括支援センターしろね北 (対象:白根北・臼井中学校区) ☎362-1750

地域包括支援センターあじかた (対象:月潟・味方中学校区) ☎372-5121

認知症サポーター養成講座

健康福祉課 ☎372-6320

認知症の人や家族を地域で温かく見守る応援者を増やすことを目的に開催しています。詳しくは健康福祉課へ問い合わせてください。

令和6年度受講団体 ※順不同

・茨曽根小学校 ・根岸小学校 ・臼井中学校 ・月潟中学校 ・白根高等学校 ・イオンリテール株式会社イオン白根店 ・コミュニティカフェわしのき
・新潟市シルバー人材センター(南区)女性会員交流会 ・ダイセー歯科クリニック ・第一生命保険株式会社 新潟総合支社 白根営業オフィス ・新潟南警察署 ・南区役所



「認知症サポーターキャラバン」
マスコットキャラクター

講座の様子



茨曽根小学校



イオン白根店

認知症専門医による勉強会を開催します

回9月27日(土)午後1時～2時

場白根健康福祉センターなごみなみ

講師:白根緑ヶ丘病院 理事長・院長 佐野英孝さん

因認知症の基礎知識、早期対応の重要性や治療、認知症の予防など

因30人 因無料 因筆記用具(必要な人)

※多目的ホール内で飲食はできません

因電話またはメール(右二次元コード)で

認知症疾患医療センター(白根緑ヶ丘病院内)

☎372-4107(月～金曜 午前9時～午後5時)



認知症カフェ～より道カフェかけ橋～ 10周年記念イベントを開催します！

回10月18日(土)午後1時～3時半
(毎月第4土曜に開催。 ※10月のみ第3土曜)

場白根健康福祉センターなごみなみ

因ステージイベント、健康・介護相談ブース、障がい者就労支援事業所の物販など

因300円(茶菓代) 因当日直接会場へ



新潟県警察

ひかるくん・ひかりちゃん
安心メール 登録者募集中！

登録したエリアの不審者に関する情報や防犯情報、認知症の高齢者などの行方不明者情報も配信しています。メールをきっかけに、行方不明者の保護にもつながっています。



詳細・登録
(新規・変更)
はこちらから

