



にしかん

第333号

令和3年(2021年)

2月21日

毎月第1・3日曜日発行

【編集・発行】新潟市西蒲区役所 地域総務課
〒953-8666
新潟市西蒲区巻甲2690番地1
電話 0256-73-1000(代表)
FAX 0256-72-6022

《西蒲区ホームページ》
<http://www.city.niigata.lg.jp/nishikan/>

● 西蒲区データ 人口 55,707人 (-65) 世帯数 20,681世帯 (-1) 男 26,997人 (-41) 女 28,710人 (-24)

※1月末現在の住民基本台帳。
カッコは前月対比

認知症を学び地域で支えましょう

～認知症になっても安心して暮らせるまち西蒲区～

認知症は決して特別な病気ではありません。西蒲区では認知症への理解を深め、適切な支援につなげられるよう、支え合いの地域づくりを進めています。今回は認知症の基礎知識と予防法、西蒲区の取り組みを紹介します。
☎ 西蒲区健康福祉課高齢介護係 ☎0256-72-8362

●認知症を理解する

【認知症の症状】

【認知症とは】

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、様々な原因で脳の細胞の働きが悪くなることで、脳の司令塔としての働きに不都合が生じ、記憶力や判断力など、生活するうえで必要な能力に支障をきたしているなどの症状がおおよそ6か月以上継続している状態を指します。

●記憶障がい

脳は、目や耳などから入る多くの情報のうち、必要なものや関心のあるものを一時的に蓄え、大事な情報は忘れないように長期間保存するようにできています。脳の一部の細胞の働きが悪くなると、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障がいが起こります。

●実行機能障がい

計画を立て、順序よく物事を行うことができなくなり、日常生活を首尾よく営めなくなります。

●見当識障がい

現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握する感覚が薄れるといった障がいが見られます。

●理解・判断力の障がい

ものごとを判断する能力に支障が出てきます。

●その他(感情表現の変化など)

記憶障がいや見当識障がいのため、周りからの情報や刺激に対して正しい解釈ができなくなります。

●西蒲区の取り組み

認知症・介護予防には健康な心身が欠かせません。西蒲区では区民が元気で健康な暮らしが送れるようにさまざまな取り組みを行っています。ここでは認知症の予防方法と併せて、健康維持・向上のための西蒲区の取り組みを紹介します。

～認知症を予防するために～

現時点で認知症の決定的な予防法はありませんが、適度な運動やバランスの取れた食事など、よい生活習慣を継続することが効果的であると言われています。

人と積極的に交流しましょう

地域の活動や介護予防の教室などに参加してみましょう。家族や友人など身近な人とのコミュニケーションを楽しみましょう。

<地域の茶の間>

地域の皆さんが運営している、子どもから高齢者まで地域に住む誰もが気軽に参加できる場所です。各地域の茶の間によって活動はさまざまです。新型コロナウイルス感染症予防のため、「新しい生活様式」を実践しながら運営しています。開設状況などは健康福祉課高齢介護係に問い合わせてください。

【いきいきお達者プロジェクト専門職訪問介護予防事業】

区内の地域の茶の間を対象に介護予防専門職(作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、保健師)が地域を訪問し、高齢者の皆さんへのアドバイスや相談により、要介護状態になることを予防する事業を推進しています。また、音楽療法士も訪問し、参加者と音楽を通して介護予防に取り組んでいます。



【茶の間の学校in西蒲区】

地域の茶の間を立ち上げたい人や運営方法などを学びたい人を対象に、地域の茶の間の創設者である河田瑠子さんが代表を務める団体「実家の茶の間」と新潟市が協働で「茶の間の学校」を開催しました。昨年12月の開催時には30人が参加し、茶の間の運営について学びました。



食生活・お口の健康に気を付けましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。おいしく、楽しく、充実した食生活を送るために、お口の健康を維持することが大切です。また、よくかむことで脳の働きが活発になると言われています。

【にしかん やさいのレシピ】

健康的な食事のために、西蒲区の食生活改善推進委員などが考案した「にしかん やさいのレシピ」を活用してみませんか。ちょいお(減塩)でおいしく野菜を摂取できます。



【にしかん みんなのお口ケア】

お口の健康は介護予防につながります。歯周病は認知症にも影響を及ぼします。お口の体操とお口のケアで、より健康になりましょう。



生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動を通して生活を楽しみましょう。



質の良い睡眠をとりましょう

よい睡眠は体や心の健康を保つとともに、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパク質の蓄積を防ぐと言われています。



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。体を動かしながら、同時に頭も使うと認知症予防に効果的と言われています(ウォーキングしながら計算を行うなど)。

【にしかん みんなの体操】

西蒲区では健康な身体づくりのために、椅子や床に座って気軽にできる「にしかん みんなの体操」の冊子を配布しています。

筋力や代謝の向上だけでなく、軽度の運動で気分をリフレッシュできます。



【にしかん ウォーキングチャレンジ】

西蒲区は新潟市全体と比較しても「30分以上の運動習慣」がない人の割合が高くなっています。日ごろのウォーキングを記録できる「いつでもにしかんウォーキング手帳」を活用し、健康づくりに取り組んでみましょう。



認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守り・支援する応援者です。特別なことをするのではなく、できる範囲での見守りや支援を行います。

《認知症サポーター養成講座の受講について》

認知症サポーターになるには、養成講座の受講が必要です。地域の皆さんや学校・各種団体、企業など、誰でも10人以上の単位で開催できます。新潟市認知症サポーターキャラバンメイト事業事務局 ☎025-281-5531 へ申し込んでください。

認知症の人や家族の皆さんへ

気軽にお茶を飲みながら認知症について学び、話し合える「認知症カフェ」が月1回、巻・西川地区で開催されています。悩みを抱えず、気軽に誰かと話してみませんか。

●巻地域包括支援センター ☎0256-73-6780

●西川地域包括支援センター ☎0256-88-3122