広島市三和地域包括支援センター
なんでも情報誌
地域と共に
～地域に根ざしたかかわりを～
第8号
平成21年7月1日発行

広島市三和地域包括支援センターの仕事①

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。私たちの仕事をより知っていただきたく、この情報誌で紹介いたします。

自立した生活が送れるように支援します(その 1)

○介護保険のサービスを利用したい。

➡ 介護保険の認定を受けるための申請を代わりに行います。

○どんなサービスがあるか知りたい。

➡ 介護保険に関する相談や苦情なども受けています。

○要支援 1・2 の認定を受けたが、どうすれば良いのだろうか。

➡ 要支援の認定を受けている人に対して、サービスの調整や相談に応じます。

※その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。

介護予防シリーズ⑦

認知症とその予防②

～認知症予防の生活習慣～

認知症を完全に治す方法は、今のところまだ見つかっていません。しかし、徐々に研究によって認知症を引きおこす危険因子が明らかになってきました。その危険因子を取り除き、生活習慣を変えることによって、認知症の発症を遅らせ、また予防ができる可能性があります。

ここでは、簡単な予防につながる生活習慣を紹介します。

認知症の予防する生活習慣

①計画を立てて行動をしましょう。

例えば、仕事や家事をするときは、短時間で集中的に行ったり、いつもと違うことをしましょう。

②生活に変化を加えましょう。

いつもと違う料理をつくる、普段と違う道を散歩するなど、生活に変化を加えてみると脳への刺激となります。

③毎朝、前日に自分でやったことを５つ書き出してみましょう。

行動を書き留めることは、記憶力を刺激することになります。書き捨ててもいいし、日記代わりにしても良いでしょう。

④考えをまとめて表現をしましょう。

読書やテレビを見た後、感想文を書く。また、自筆で手紙を書くなど日常的に行えば脳がきたえられます。

⑤早寝早起きをしましょう。

記憶が整理されるのは睡眠中です。就寝と起床時間を決めて質の良い睡眠をきちんととることが大切です。

※ その他にも、適度な運動や食生活、人との交流や趣味活動など様々な予防する方法があります。次回作をお楽しみに！！

発行元：広島市三和地域包括支援センター ところ 佐伯区五日市町石内6405-1 でんわ 082-926-0025
(扱)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728