

# 認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。



## 今回のテーマは、意欲低下

認知症により脳に障害が起こると、以前よりも脳を働かせなければ周囲の方との関わりがうまくいかなくなってしまいます。多くのエネルギーを使うことになり、心身共に非常に疲れやすくなり、その結果、今までは楽しいと感じていたことが楽しめなくなります。

### 例えばこんな症状が…

- オシャレ好きで身だしなみに気を配っていた方がお風呂に入らなくなる
- 活動的だった方が家に閉じこもり、他者との交流を避けるようになる
- 好きだった趣味や活動に「楽しくない」と言って参加しなくなる

### 対応方法

意欲が低下しているときは、本人の力だけで行動を起こすことは難しいです。何度も繰り返し誘うことで、意欲を呼び起こすきっかけになる可能性があります。また、ただ誘うだけでなく一緒にすることも1つの方法です。



お住まいの地域を担当する職員です

### 担当地区

有明町 大町 文京町 牧場  
 盤尻 桜森 恵央町 幸町  
 柏木町 美咲野 桜町  
 駒場町 白樺町 恵南



恵庭市みなみ地域包括支援センター

編集  
発行

たよれーる みなみ

☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8461

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

# たよれーるみなみだより 2022年度夏号

～いきいき百歳体操でいつまでも元気に～

## 「恵庭市いきいきご長寿表彰式」

7月15日に「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施シンポジウム」が恵庭市民会館で開催され、地域でいきいき百歳体操に取り組む90歳以上の方の表彰式がありました。

今年は26名の方が受賞。当日16名が登壇され、原田市長より表彰状が手渡されました。みなみ圏域の方の最高齢は99歳！！今も歩いてサロンに通われています。ご本人からは「一人で運動を行うよりも地域のお仲間と一緒に和気あいあいと楽しく運動することが活力となっている」とのことです。



いきいき百歳体操は高知県で考えられた介護予防の体操です。続けて行くと全身の筋力が向上するので、普段の生活がとても楽になります。

地域の百歳体操サロンでは、恵庭市からリハビリテーション専門職による健康に役立つ講話や体操への助言、体力測定も行っており、体操を行うだけではなく効果も実感できます。



過去の体力測定の様子

「まだ体操をやったことがない方」「通えるサロンはどこにあるのか」など体操に関するお問い合わせは、生活支援コーディネーター・吉田までお気軽にお声掛けください。

## 詐欺の被害にあわないために

北海道で発生した特殊詐欺は2021年に140件、総額約6億円の被害がありました。詐欺は世間で話題になっていることや人々の不安に付け込み作られている傾向があり、最近では、マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や、金銭の被害は無くても、個人情報聞き出そうとする電話も多く報告されています。

**恵庭市でもこんな事案が！**  
 ○市役所職員を名乗り、『返戻金を振込する』という不審な電話。  
 ○携帯電話の通信障害に関連した手口も！



被害を防ぐためには、詐欺の動向や情報を知ることが大切です。

現在は、通話内容を録音したり、特定の着信を拒否する機能がついた電話機も販売されています。恵庭市ではこのような防犯機能が付いた電話機の導入費用を補助する制度もあります。

まずは、不安をあおる勧誘や不審な電話を受けた場合は一人で悩まずに周囲の方に相談しましょう。

不審な電話に関する相談や、補助に関する相談など、詳しく聞きたい方は「たよれーるみなみ」までご連絡ください。

## めざそう！認知症にやさしいまち 恵庭！

恵庭市  
認知症にやさしいまち  
実行委員会



認知症の方々が住み慣れた恵庭で自分らしく暮らせるよう、一緒に「認知症に優しいまち」を目指しませんか？

9月11日(日)に、認知症の方の世界を体験するVR体験とドキュメンタリー映画を上映します。認知症について、より分かりやすく知っていただけるような1日となっておりますので是非ご参加ください。

### 【VR体験会】無料！

午前の部 (10:00~12:00) 対象：中学生以上  
 午後の部 (13:30~15:00) 対象：小学4~6年生  
 場所：恵庭市民会館 大会議室 定員：どちらも50名  
 ※事前申し込みが必要です。



### 【映画上映】こちらも無料！！

「ぼけますから、よろしくお願いします」(13:00~15:00)  
 場所：恵庭市民会館 大ホール 定員：600名

お申込み・お問い合わせ先：認知症地域支援推進員 奥宮

## 健康寿命を延ばそう！！ その2

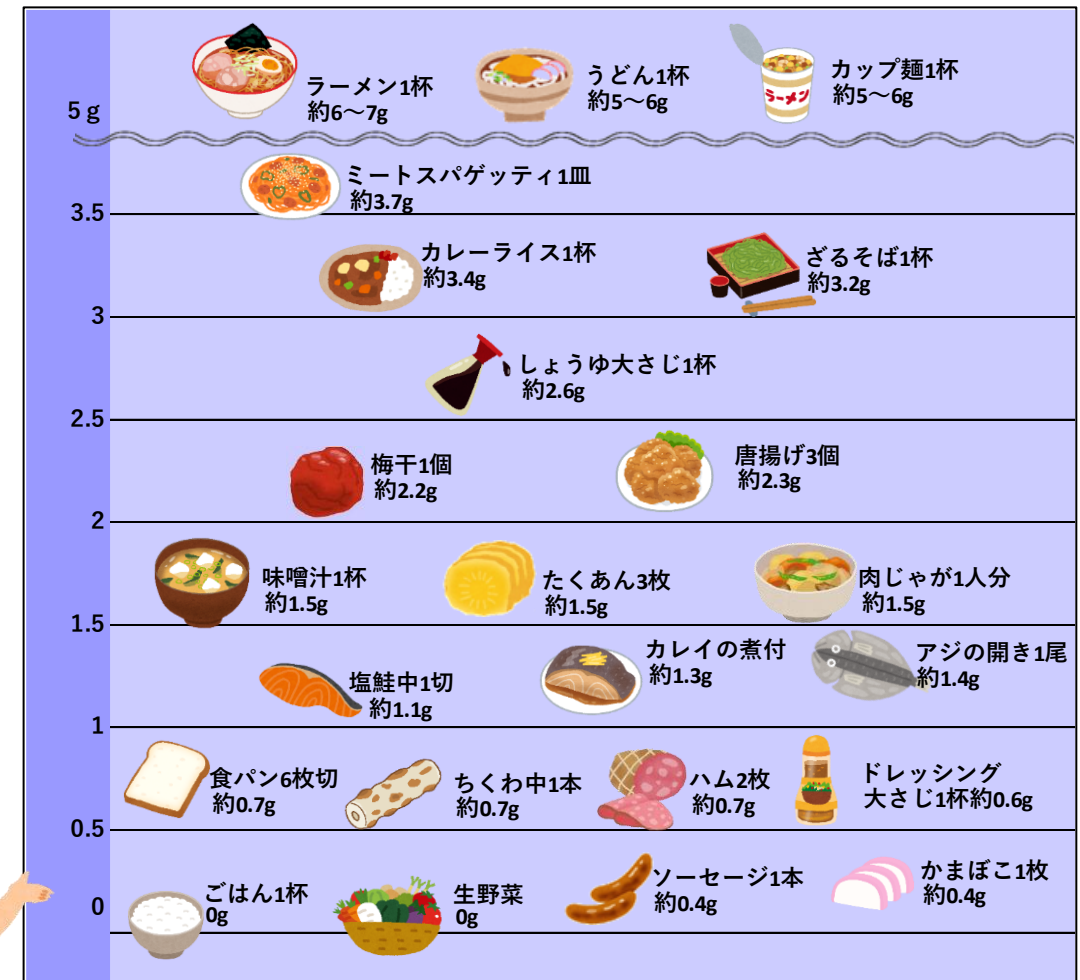
### ～頭もからだも元気に介護予防～

たよれーるでは、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で、安心して生活していただけるように、恵庭市と情報を共有し、皆さんの健康の傾向をみています。前回、みなみ圏域では、脳や腎臓の病気、高血圧が多いという傾向をお伝えしました。今回からは、具体的な予防の方法をお伝えします。



血圧をコントロールし、脳や腎臓も守ることに共通する方法は、**ずばり減塩！** まずは、普段何気なく食べている食事に、どの程度の食塩が含まれているか、確認してみましょう。

1日にとる食塩の量の目安は、男性で**7.5g未満**、女性で**6.5g未満**です。ラーメンやうどんなどは、汁まで飲むと、1杯で1日分の塩分をとってしまいますが、汁を残すだけで、塩分の量を半分程度まで抑えることができます。



食事は、主菜のほかに、サラダや温野菜などをいっしょに食べると満腹感が得られます。その際は、ドレッシングを少なめにも心がけましょう。ちょっとした工夫を積み重ね、健康な毎日を過ごしていきましょう。