

## 認知症の発生と進行の予防

### 〈発生リスクを少なくする〉

- ◎ 生活習慣病の対策・メタボリックシンドロームの予防が発生リスクを減らす。また発症を遅らせる効果がある。
- ◎ 特に楽しく運動をすること
  - ・適度な運動・散歩・ラジオ体操・筋トレ
  - ・アルツハイマーの病変を弱める
  - ・記憶をつかさどる「海馬」の働きを高める
- ◎ 高血圧や高脂血症・肥満などの対策である食生活の改善
  - ・バランスの取れた食事

### 〈残っている神経細胞の活性化を図る〉

- ◎ 脳の病変に廃用（使わないこと）が加わると、認知症の発症や進行を早める。
- ◎ 楽しく行うことが脳の活性に効果ある自分が楽しいと思う自分のし好に合うこと
  - ・昔の遊び
  - ・音読や計算などの学習
  - ・音楽や絵画などの趣味活動
  - ・ボランティア活動などを無理なく継続する
- ◎ 楽しい思いや、心地よいコミュニケーションによって、症状の軽減や進行を本人がいやがるのに強要するのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果です。

今回は「これまでの認知症ケアとこれからの認知症ケアの違い」についてです。



### 暑中お見舞い申し上げます



毎日蒸し暑い日が続いています。ほっとあいでは室温を26℃に調整しています。しかし座る場所によって体を感じる空気の温度は異なります。また体感温度は一人お一人違います。体調によっても異なりますので、その都度、みなさんの声に耳を傾け、また様子を見て対応しております。

七月二十三日はふみ（文）の日でした。「愛の気持ちを込めてお手紙を書いてみましょう」と提案したところ、みなさんがそれぞれ書いて下さいました。その中からお二人の文（ふみ）をご紹介します。

毎晩足を向けて寝ていてごめんね。そのうち私も貴男の元に参ります。しばらくはお待ち下さい。子供は大きくなり過ぎました。孫も大きくなり、ひい孫もひとりで歩けるように大きくなりました。もう少し待っててね。大好き。

おとうさんへ  
 大好きなおとうさん何よりも誰よりも一番好きだったお父さん。今でも忘れた事のない、大好きな大好きなお父さん。  
 両手にだっこしてねんねをして、昔話を聞きながら 何よりも大好きでした。

私も早お父さんの所に行くでしょう。またお会いする日を楽しみに暮らしています。

### NPO法人ほっとあいからのご案内

#### 「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

#### 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

#### 介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

#### 障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

#### 行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

### 七月の壁画

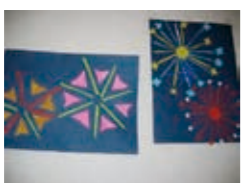


今回の壁画は七夕祭をイメージしたものにしました。まず、利用者さんそれぞれに自分の家を作っていたら、その家の上にはキラキラ輝くお星様。また笹の葉には利用者さんの願い事がたくさんつまった短冊がたくさん飾られました。



多くの短冊に、ご自身の健康よりも子供や孫、家族の皆が元気に暮らせるようにとの願いが込められていたことがとても印象的でした。

七夕が終わると夜空には花火がうち上がりしました。花火の作成時には、利用者さん同志が協力して色選びや貼り方などを行って、とてもきれいに仕上がりました。



### 八月の行事

- ・夏祭り
- ・誕生会
- ・歌