



No.8

平成28年10月発行

発行者 鯉山愛育委員会
会長 山形 美智子
北区北保健センター
TEL 251-6515

認知症ってどういうもの？



認知症とは、いろいろな原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活に支障が出るようになった状態のことを言います。認知症は、普通のもの忘れとは次のような違いがあります。

普通のもの忘れ	認知症のもの忘れ
出来事の一部が思い出せない	出来事の全体を忘れる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
忘れてしまった自覚がある	忘れたという自覚が乏しい

また、「料理など手順が複雑なことができにくくなる」「ささいなことで怒りやすくなる」なども認知症の症状の1つです。そこで、認知症をサポートする「調味料」は、

- ① さりげなく
- ② しからない
- ③ 住みやすい環境
- ④ 正論より共感(説得より納得)
- ⑤ 尊敬の気持ち



と、言われています。認知症の方と接して困ったと思った時には、ぜひこの「さしすせそ」を思い出してください。認知症は特別な病気ではなく、誰もがなりうる病気です。

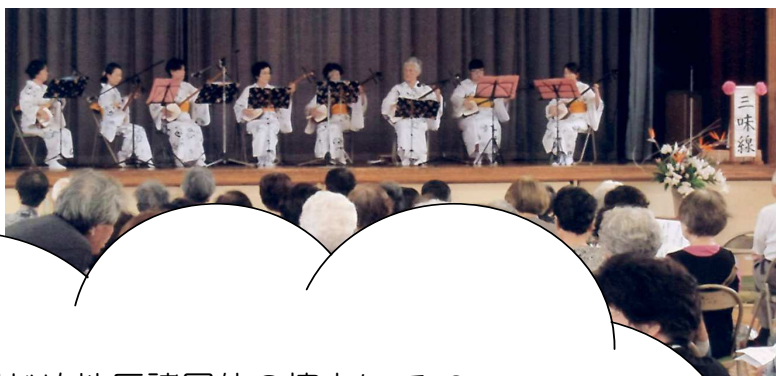
次のようなことに気を付けて認知症を予防しましょう。

認知症予防 10ヶ条

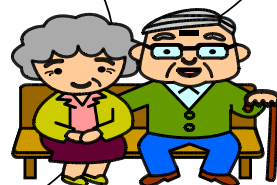
- 1 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を
- 2 適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- 3 深酒とタバコはやめて、規則正しい生活を
- 4 生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療
- 5 転倒に気をつけよう
- 6 興味と好奇心をもつように
- 7 考えをまとめて表現する習慣を
- 8 細かい気配りをしたよい付き合いを
- 9 いつも若々しく おしゃれ心を忘れずに
- 10 くよくよしないで明るい気分で生活を



第1回鯉山学区敬老会



婦人会主催で愛育委員をはじめ地区諸団体の協力にて、9月18日(日)に第1回鯉山学区敬老会を開催しました。迫力ある和太鼓演奏のオープニングから、三味線、大正琴の演奏、歌や踊りとたくさんの演芸を楽しんでいただきました。地元宮内踊りや栄西踊りでは、大勢の方々に踊っていただき盛り上がりしました。出席者の方から「また聞きたい」「子どもたちの踊りが可愛かった」「また来年も楽しみにしている」という嬉しい声をいただきました。



私の「病気とのつきあい方」～佐藤 富夫さん76歳～

私の最近の生活は、病気と仲良く付き合う毎日を送ることです。まず私の病歴を述べますと、6年前に脳梗塞、昨年は心筋梗塞を患いその後2度の冠動脈ヘス TENT 挿入手術を行い、今に至っています。どうにか自分で身の回りのことはできますが、動作はスローになりました。

車の運転免許も返上しました。認知症予防のために漢字クロスワードの本を買い求めて、早朝に勉強しています。草花が好きで、サギ草、トキ草、セッコウ、イワヒバなどを育てていましたが、今年の暑さにだいぶん痛めてしまいました。毎日管理に励んでいます。また昼食、夕食の料理はほとんど自分で作ります。これもリハビリの役に立っていると思います。パソコンを使いインターネットでレシピを打ち出して参考にしています。また転倒を防ぐために、歩行時には杖を必ず使用するようになっています。早寝早起きの毎日で、テレビはニュース番組、水戸黄門、笑点、大相撲中継を見るくらいです。来年には、朝顔の行灯仕立てに挑戦したいと考えています。健康維持に努力する毎日です。今は毎月イオンモールへ焼き肉を食べに行くのが楽しみで、8千歩前後の歩行になり、リハビリの一環と考えています。

鯉山夜市

8月20日(土)「鯉山夜市」の会場で、「特定検診、ガン検診」「虐待防止キャンペーン」「虫歯予防」のちらしや歯ブラシ、バッジなどを配布して、啓発活動を行いました。愛育委員6名にぬいぐるみのトラちゃんも参加して、活動を盛り上げてくれました。地域のいろんな世代の皆さんが交流して活気ある雰囲気の中、楽しく活動できました。



鯉山サロン おいしいコーヒーの入れ方(9月9日)

万国コーヒーの赤木さんを講師にお迎えして、参加者全員がモカ、コロンビアなど5種類のコーヒーを入れて飲み比べをしました。

おいしいコーヒーの入れ方

コーヒー豆を人数分入れて湯を注ぎ、30秒蒸らす。何回かに分けて湯を低い所から注ぎ、3分で落とす。

コーヒーの保存法

常温では2週間しか持たないので、それを超えて保存するときは、1回分ずつ小分けにして密封できる袋に入れて冷凍庫に保存する。



赤ちゃん訪問します ～愛育委員の訪問ボランティア～

子育て支援が分かる資料と赤ちゃん絵本(1冊)をプレゼントします。

身分証を首にかけて伺います。

ありがとうございます！

生後4カ月までに、全てのお宅に伺います！

住所と保護者氏名だけを頼りに訪問しますので突然訪問するようになります。

子育ての相談も受けます。

気軽に話してくださいね！



のびのび親子広場(鯉山幼稚園主催)～未就園児の子育て支援～(9月21日)

鯉山幼稚園の園庭で自由に遊んだり、園児とかけっこをした後、室内で愛育委員による「歯を大切にしよう！」という楽しい紙芝居の読み聞かせがありました。



また保健婦さんと歯科衛生士さんが虫歯に関するお話をしてくださいました。その中で、フッ素を使った実験も！ お酢を入れたタマゴが泡を出して溶け出したのに対し、フッ素を塗ったタマゴは変化がないことに一同驚きました。フッ素の水でうがいをしていただき、思わぬ良い体験もできました。親子で歯の大切さについて学べた良い機会になったようです。

かもっ子クラブのお月見会に参加して(9月8日)



高松公民館で加茂・鯉山地区の親子クラブさんとの交流会に参加しました。あいさつの後、加茂愛育委員さんが歌とお話を、鯉山愛育委員は大型絵本「はらぺこあおむし」と紙芝居を読みました。親子さん共楽しんで聞いてくださいました。着ぐるみのたぬきさんもいて中には泣く子もおられましたが、喜んでくれました。そのあとに、栄養委員さんが作ってくださったおはぎとみかんゼリーをおいしく頂きました。元気なお子さん達と楽しいひとときを過ごせました。



社会福祉協議会の会費集計報告

平成28年度鯉山学区社会福祉協議会の会費集計金額28万8500円でした。皆様からお預かりした会費は社会福祉協議会により、様々な福祉活動に充てられます。ご協力ありがとうございました。

編集後記

紙面作成にご協力いただきました皆様、心より感謝申し上げます。鯉山学区の方々に少しでも役立つ、楽しい紙面を作成していこうと思っております！

