

毎月発行
第26号
R6年5月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド



～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るすることができます。



伯耆地域包括支援センターについて



地域包括支援センターは、高齢者の方や高齢者に関わる方の『総合相談窓口』です。高齢者本人はもちろん、家族や近所からの相談や悩みをお聞きし、住み慣れた地域で、安心して生活をするために、様々な制度や適切なサービスを受けられるよう専門職が支援します。

高齢者に関する こんな相談を受け付けています！

○もの忘れ・認知症に関すること

- もの忘れが多く心配になってきた。
- 認知症の家族の対応に困っている。

○権利を守ること

- 虐待被害の対応や相談をしたい。
- 成年後見制度を知りたい。
- 消費者被害にあっているかもしれない。

○介護保険に関すること

- デイサービスに出掛けたい。
- 家の廊下やトイレに手すりが欲しい。
- 家族を介護していて疲れてしまった。

○その他

- 独り暮らしで今後の生活が不安。
- 離れて暮らす高齢の親が心配。
- 地域で見守りが必要な高齢者がいる。

○介護予防に関すること

- 運動教室に通いたい。
- 出掛ける場所が欲しい。

※記載してあること以外にも、高齢者に関する様々なお悩み事に対応しています。



相談無料・秘密厳守

どなたでも お気軽にご相談ください

伯耆地域包括支援センター

場 所：伯耆町役場 本庁舎1階 健康対策課 生活相談室内

電 話：0859-68-4632

<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>

認知症予防
健康づくりのいろは

フレイル対策 part2
～フレイル予防を始めよう～

(※認知症予防とは、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を緩やかにするという事です。)

<フレイルの簡易チェックをしてみましょう>

体 重 減 少	6か月で2kg以上の意図しない体重減少があった。
筋 力 低 下	握力が男性28kg未満、女性18kg未満。 (ペットボトルの蓋が開けにくい、タオルを固く絞れないなど。)
疲 労 感	ここ2週間以内にわけもなく疲れたような感じがする。
歩 行 速 度 低 下	通常歩行速度が毎秒1m未満。(横断歩道を青信号で渡り切れない。)
活 動 量 低 下	1週間に1度も、軽い運動や体操、スポーツをしていない。 (家事や畑仕事などの労働は含まない。)

*該当する項目が、3個以上:フレイル、1~2個:プレフレイル(フレイル予備軍)、0個:健常

フレイル予防 3つの柱

1. 栄 養 : 食生活、口腔機能
 - ① バランスの良い食事を心掛け、筋肉のもとになるたんぱく質を摂取
 - ② 歯科口腔の定期的な管理
2. 身体活動 : 楽しく運動、社会活動
 - ① たっぷり歩こう
 - ② ちょっと頑張って筋トレ
3. 社会参加 : 就労、余暇活動、ボランティア、社会貢献
 - ① お友達と一緒にご飯を
 - ② 前向きな社会参加を

おすすめ!

厚生労働省 特設ウェブサイト

「地域がいきいき
集まろう! 通いの場」

通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、「生きがいがづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

『集まろう! 通いの場』では、健康を維持するための情報を発信しています。



<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場 検索



ためして脳トレ!

(問題)ひらがなで書かれた計算を暗算して答えを出しましょう。

計算力をトレーニング!



- | | |
|---------------|--------------------|
| ① にたすきゆう= | ⑥ いちたすななひくさんたすはち= |
| ② さんたすはちたすに= | ⑦ ろくかけるななたすなな= |
| ③ ごひくいちたすはち= | ⑧ ごかけるななたすろくひくきゆう= |
| ④ きゆうたすごたすはち= | ⑨ さんたすななたすよんたすご= |
| ⑤ はちひくにたすご = | ⑩ はちたすきゆうひくさんたすなな= |

ためして脳トレ! の答え

12 ⑩ 61 ⑥ 23 ⑧ 64 ④ 31 ⑨ 11 ⑤ 22 ⑦ 21 ③ 31 ② 11 ①