

毎月  
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第17号  
R5.8月

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～



↑  
過去のオレンジガイドは  
伯耆町ホームページや  
こちらからも  
見ることができます。



## 認知症の予防について



認知症は年齢を重ねると誰にでもなる可能性があります。日頃の生活習慣を見直し、気をつけることで、認知症の発症を遅らせたり、認知症になっても進行を緩やかにすることができると言われて

います。  
認知症予防のために、日々の暮らしの中でできることを今日から始めてみませんか？

### 1. 認知症予防のための12のポイント

1	定期的な運動	週3日、1回30分以上の有酸素運動を行うと脳が活性化します。 (ウォーキング、グラウンドゴルフ、いきいき百歳体操、水泳 等)。
2	禁煙	喫煙は認知機能を低下させます。一刻も早い禁煙を心がけましょう。 禁煙外来の受診もおすすめです。
3	バランスの良い食生活	特定の食品に偏らず、主食、肉・魚、野菜、果物など バランス良く色々な食品を、三食きちんと食べましょう。  詳しくは、9月号のオレンジガイドで お伝えする予定です！お楽しみに♪
4	節度ある飲酒	過度な飲酒は脳を萎縮させ、認知機能を低下させます。少なくとも週 に1回は休肝日を設けるようにしましょう。1日の適正飲酒量はビール なら500ml、焼酎なら0.7合、日本酒なら1合。

(裏面に引き続き内容を掲載していますのでご覧ください。)

ためして脳トレ！

(問題)「た」と「ぬ」の文字はそれぞれ何個あるでしょう。

たはめ のいぬ もぺみ ろさど えめた むうす すえめ  
 ゆるき まうれ おたす むぶみ つみえ ぼふだ しまた  
 りくめ あみく さぐぬ ぷたち さらけ たえこ ぬちや  
 たかす やたみ たきも うめが むつこ るさど はるぬ  
 むがの ぼたと あみく てはた おたり とえふ にぬぺ

注意力・判断力を  
鍛えましょう！



※答えは裏面にあります。

いつでも脳トレ！

### 1日の終わりに、簡単な日記を書いてみよう

手書きすることで、広範囲にわたり脳を動かせることができます。  
「天気・服装・食べたもの・何をしたか・1日の感想」など、箇条書きでOK！

5	体重の管理	体重と認知機能低下には密接な関係があります。太りすぎや痩せすぎにならないように、バランスの良い食事や定期的な運動を習慣づけましょう。
6	高血圧の管理	生活習慣病があると認知症のリスクが高まります。かかりつけ医をもって定期受診を行い、処方された薬をきちんと服用し、生活習慣を改善していきましょう。
7	糖尿病の管理	
8	脂質異常症の管理	
9	心の健康の維持	抑うつ状態や不眠などは認知機能を低下させます。適切な治療を受けましょう。
10	聴力の維持	聴力の低下は脳に入る情報が少なくなり、認知機能の低下に繋がります。耳の聞こえにくさを感じたら耳鼻科を受診し、必要に応じて補聴器を使用しましょう。
11	知的活動への取り組み	脳トレ、新聞を読む、日記をつける、園芸、手芸などの知的活動を行って、脳を活性化させましょう。 伯耆町ケーブルテレビで知的活動『ためして脳トレ！いつでも脳トレ！』を放送しています。8月は毎週日曜日 16時半頃の『かんたんトレーニング』後に放送予定です。ぜひご覧ください♪ 
12	社会参加	人との関わりは脳の活性化に繋がります。集落での活動やボランティア等に参加し、近隣住民や友人と関わりを持ちましょう。

※ 参考：WHO(世界保健機構)の「認知機能低下および認知症のリスク低減」のためのガイドライン

## 2. 自分の脳の健康状態を知る

認知症予防のための12のポイントと合わせて、年に1度は脳の健康状態を検査しましょう。伯耆町では、下記の2つを無料で行っています。気軽にお問合せください。

### もの忘れ検診

- 対象：今年度に50歳以上になる町民で、認知症の診断を受けたことがない方。
- 受診を希望される方は、下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

- ①電話：健康対策課 生活相談室(68-5535)
- ②窓口：伯耆町役場 本庁舎1階
- ③ネット：伯耆町ホームページ

検診のネット申込はこちら→



※詳しくは伯耆町のホームページをご覧ください。生活相談室(68-5535)へお問い合わせください。

### 脳の健康度チェック

- タッチパネルを使った簡単な検査です。
- 脳の健康度が分かります。
- 健康度チェックを受けられる場所。
  - ・伯耆町役場の窓口(本庁舎1階 健康対策課)
  - ・住民健診(平日)
  - ・公民館の高齢者学級や集落健康運動教室「まめまめクラブ」等でも実施することがあります。



※集落の集まり等でも実施できますので、生活相談室(68-5535)へ気軽にご相談ください。

**【認知症や高齢者の相談窓口】伯耆地域包括支援センター TEL0859-68-4632**

ためして 脳トレ！ の答え：文字の数「た」12個、「ぬ」9個