

令和3年1月発行

立川市

認知症サポーター ステップアップ 連絡会通信

Vol.10



新型コロナウイルス感染症の影響で「おうち時間」が長く続いておりますが、皆さまどのような日々をお過ごしでしょうか。この状況は、まだまだ続くと思われまます。そのような中でこの通信が、憩いのひと時を過ごせる一助になれば嬉しく思います。

さまざまイベントが中止となっているところ、感染症対策を取りながら実施した、活動連絡会の様子などをご報告いたします。



10月20日（火） 活動連絡会

今回はレンタル補聴器会社・株式会社キタガワ アルファ☆デシベルの方と、管理栄養士の方を講師にお招きし、「認知症予防～きこえと食事～」をテーマに、お話を伺い、8名の方が参加されました。

気になるお話の内容については、次のページからご紹介いたします。





難聴と認知症

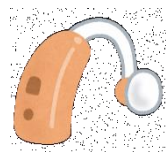
加齢による聴力の低下は個人差がありますが、避けることはできません。また難聴の8割を占める「感音性難聴（老人性難聴）」は治療方法がありません。

2017年の国際アルツハイマー病会議において、「認知症の危険因子は9つあり、予防要因の中で難聴は最も大きな因子である」と指摘がなされました。

※9つの危険因子：①高血圧、②肥満、③聴力低下、④喫煙、⑤抑うつ、⑥運動不足、⑦社会的孤立、⑧糖尿病、⑨11～12歳までに教育終了

正常に聞き取れないので聞き返しや聞き間違いが多くなる → 話が判らないので会話が面倒 → 社会との交流や参加の減少 → 認知機能への影響

すなわち難聴に対処することが、認知症予防に役立ち、発症を遅らせる可能性があるということです。補聴器をつけることに抵抗を感じるかもしれませんが、治療方法がない老人性難聴に対しても、早めの段階で補聴器を使用し、聴覚神経に刺激を与え続ける方が、難聴の進行予防に効果があります。社会的孤立や抑うつにならないためにも、人との会話から遠ざかるより、補聴器を使用して会話を楽しんだ方が良いといえます。



認知症予防のための食事

生活習慣病の改善は、認知症予防の最重要ポイントです。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病や心疾患は脳血管性認知症の発症リスクを高めます。また中年期からの生活習慣病発症は、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めるといわれています。

栄養バランスのとれた食事をしていますか？

以下のチェック項目に自己評価を記入し確認することで、食生活の改善ポイントが明確になります。

している：○ ほぼしている：△ していない：×

- () ① 1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。
- () ② 魚は血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。
- () ③ 肉は強い体をつくるたんぱく質。2日に1回は食べている。
- () ④ 卵は手軽なたんぱく質。1日に1個は食べている。
- () ⑤ 牛乳、乳製品は吸収の良いカルシウム源。1日に1本（200cc）位は飲んでいる。
- () ⑥ 大豆・大豆製品（豆腐、納豆など）を1日に1品は食べている。
- () ⑦ 野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は茹でたり、炒めたりして毎食2皿食べている。
- () ⑧ 主食（ご飯、パン、麺）はエネルギー源。毎日食べている。
- () ⑨ 果物はビタミンが豊富。適量食べている。
- () ⑩ 水分を1日に1～1.5リットル位飲んでいる。
- () ⑪ 塩分を減らすように心がけている。（高血圧の予防・改善に重要）
- () ⑫ 菓子類は糖質や塩分が多いので、食べ過ぎに注意している。
- () ⑬ 献立作り、食事作りは脳の活性化！積極的に取り組んでいる。
- () ⑭ 食べることを楽しんでいる。



参加された方からの感想

- ステップアップ連絡会へ参加するのは久々。とても参考になった。
- 自分ごととして参加した。将来に不安を感じる。
- 介護をしていた時は認知症についてあまり知らなかった。介護が終わってからボランティア活動を始めた。今は小学校でサポーターを養成するので、早くから認知症を病気と分かってくれるので良いことだと思う。

次回連絡会のご案内

日 時：令和3年2月8日（月）午前10時～11時半

場 所：立川市役所101会議室

テーマ：【薬局活用のコツ】

～かかりつけ薬剤師& 認知症治療薬について～

※出欠のご連絡は、資料作成の都合でなるべく前日までにお願いします。



※当日はマスクの着用をお願いいたします。また、入室前に検温を実施いたしますので、ご協力ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、連絡会は中止となる場合がございます。

〈連絡会への参加不可能判断目安〉

1. 連絡会当日、発熱（37.5度以上）がある場合
2. 咳・のどの痛み、だるさ、息苦しさなどの症状がある場合
3. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合

小学生対象の認知症サポーター養成講座 ボランティア募集！

地域の小学生にも認知症のことを知ってもらうため、今年度より市内公立小学校全校で認知症サポーター養成講座の開催をしています。

小学校の判断により、お手伝いが難しい場合もあるかもしれませんが、お気軽に下記、認知症地域支援推進員までご連絡頂けますと助かります。

問合せ先

立川市高齢福祉課介護予防推進係 ☎523-2111 内線1471
認知症地域支援推進員 南エリア（兵藤） ☎540-0311
北エリア（水村） ☎538-2339

※連絡会通信の送付が不要な方は、お手数ですが、ご連絡をお願い致します。