

## みんなで予防

認知症の予防には、生きがいや仲間づくりも大切だと言われています。日々を楽しむことが、健康づくりの第一歩です。あいパルでは様々なイベントを開催しています。お気軽にご参加ください。

### ●ラジオ体操

平日と土曜の朝9:30～、あいパル正面広場にて、ラジオ体操を開催しています。スタンプカードがいっぱいになると、あいパルカフェのコーヒー引換券をプレゼント！ 雨の日でも開催しているので、毎朝楽しく運動できます。

### ●あいパル フリーイベント

脳トレやぬり絵セラピー、新聞ちぎり絵など、曜日ごとに様々なプログラムがあります。事前申込は不要なので、気軽に参加できます。

### ●看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム

地域で活躍するコミュニティナースと一緒に、みんなで楽しく健康について話します。血圧計や体脂肪計の測定、転倒防止体操も行います。

### ●こころとからだの健康相談

保健師をしている相談員に、自分や家族の健康について、気になることや悩みを相談できます。お一人様30分間で、事前予約された方が優先です。

### まずは、お近くの「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターは、高齢のみなさんやその家族が抱える悩みごとや健康・福祉の心配ごとなどに関する総合相談窓口です。

電話・来所相談の他に訪問することもできます。悩みや気になっていること、お気軽にご相談ください。

## 情報を集める

認知症は、自分や家族の人生に関わる問題です。手に入れた情報が本当に正しいかどうかを考えながら、正確で信頼できる情報を集めましょう。

### ●健康情報ステーション

「あいパル」の2階高齢者サロンの隣に、健康情報ステーションを開設しています。イベントや時節に合わせた特集パネル展示や、「がん」「運動」「休養とこころ」「歯と口の健康」などをテーマにした資料も配布しています。地域包括支援センターや保健福祉センターの情報もご案内しています。

### ●上戸田分館「介護・ケア情報コーナー」

介護に関する制度について書かれた本や、認知症に関する本、介護を経験した人のエッセイなど、介護に役立つ情報を集めたコーナーです。本だけでなく、地域包括支援センターや、福祉総合相談窓口のパンフレット類もあります。

## お役立ちサイト

### <認知症施策> (戸田市)

戸田市の認知症施策に関する情報を確認できます。電話相談窓口などの紹介や、関連する各リーフレットをダウンロードすることができます。



### <地域包括ケアシステム> (埼玉県)

埼玉県における認知症ケアに関する情報がまとめられたサイトです。「地域包括ケアシステム」について理解を深める漫画やアニメを見ることもできます。

### <みんなのメンタルヘルス> (厚生労働省)

認知症の症状・サインから治療法まで、わかりやすく知ることができます。



# 認知症 ブックリスト <予防編>

高齢化が進む日本では、認知症は誰にでも起こりうる身近な症状です。

このリーフレットでは、認知症についてわかりやすく書かれた本をジャンル別に紹介しています。

図書館には当事者はもちろん、ご家族のお困りごとに寄り添う本や資料、包括支援センターのパンフレット類もあります。より詳しく知りたいときは、レファレンス(情報収集のお手伝い)をご利用できます。



## 認知症を知る

そもそも認知症って？  
まずは認知症について知ることから始めませんか？  
種類や症状など、わかりやすく書かれている本を集めました。



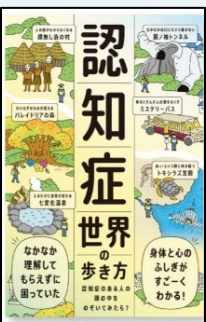
『マンガでわかる！認知症  
症状が改善!介護がラクになる』  
和田秀樹/著 ねこまき/絵  
リベラル社 2022年  
ISBN 978-4-434-29776-2

何回も同じことを聞いてきたり、大事な家族がわからなくなったり…。でも大丈夫。認知症は少し「心と脳が不自由」になるだけ。身近な人の対応例を、わかりやすいマンガで丁寧に解説しています。



『みんなでまなぼう認知症のこと  
全3巻』  
平野成樹/監修  
汐文社 2022年  
ISBN 978-4-8113-2930-7

認知症とうっかり忘れの違いは？家族がなったらどうするの？  
認知症ってどんな病気？認知症を様々な角度から解説する児童書。  
大きな文字とイラストで見やすく簡単に学べるので、子どもだけでなく大人にもオススメです。



『認知症世界の歩き方』  
寛裕介/著 認知症未来共創ハブ/監修 ほか  
ライツ社 2021年  
ISBN 978-4-909044-32-7

認知症のある人が日々経験する出来事を「旅のスケッチ」と「旅行記」の形式にまとめ、誰でも身近に感じるストーリーで紹介しています。  
乗ると記憶がだんだんなくなっていくバスや、自分のいる場所がわからなくなる商店街など、イメージしやすい設定です。

## 食事で予防

栄養バランスの取れた食事は、健康を維持するための基本です。  
塩分や脂肪分を控える等、食生活を見直し、健康寿命を延ばしましょう。



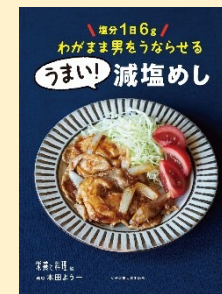
『確実に生活習慣病を防ぐ  
方法と食事』  
工藤孝文・工藤あき/監修  
辰巳出版 2020年  
ISBN 978-4-7778-2677-3

糖尿病や高血圧といった生活習慣病は、認知症を引き起こすリスクがあります。  
生活習慣病の具体的な症状を解説し、病気にならないための食事や運動、注意点をまとめています。  
生活習慣病にならないためのレシピも掲載しています。



『毎日食べたいベジおかず  
1日分350gの野菜で免疫力アップ』  
エダジュン/著  
小学館 2021年  
ISBN 978-4-09-310697-9

食事の最初に野菜を食べると、急な血糖値の上昇を防いだり、血圧を安定させたりする働きがあります。  
免疫力もアップ！1日の摂取量の目標値 350g以上の野菜があつという間に食べられるおかず 62品を紹介しています。



『塩分1日6g わがまま男をうならせる  
うまい！減塩めし』  
本田よう一/料理  
女子栄養大学出版部『栄養と料理』/編  
女子栄養大学出版部 2021年  
ISBN 978-4-7895-1840-6

塩分の摂り過ぎは高血圧や生活習慣病の元！塩分が少なくても満足できるレシピがいっぱい紹介されています。  
闘病中で塩分を制限しなければいけない方にも、ご提供できるメニューです。

## 運動で予防

継続して運動することで、筋力の低下を防ぎ、転倒によるけがや寝たきりにならない体をつくりましょう。  
日々の積み重ねが健康な体づくりには大切です。



『「家トレ」のきほん  
飽きずに楽しく続けられる！  
「自分で動ける」を維持するトレーニング』  
石田竜生/著  
翔泳社 2022年  
ISBN 978-4-7981-7472-3

介護予防や介護度の進行予防には、運動習慣の継続が重要です。  
人気 YouTuber で作業療法士の著者が、高齢者が自宅で楽しくやる気を持って続けられる体操を紹介してくれています。  
椅子に座ったままできるので、足腰に自信がなくても大丈夫！



『ロトレ・脚トレで“若返り”！  
老化のもと「フレイル」を防ぐ』  
飯島勝矢/監修  
NHK出版 2022年  
ISBN 978-4-14-794193-8

フレイルとは、老化が加速して心身の衰えが進んだ状態。そのままにしておくと転倒や寝たきり、認知症など様々なりリスクにつながります。  
介護が必要になる前に、適切な予防と対策を取りましょう！

### フレイルってご存じですか？

フレイルとは、加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことで、「健康」と「要介護」の中間の段階です。  
フレイルを予防するためには、栄養バランスのとれた食事や継続的な運動、社会参加をすることが大切です。  
認知症においても予防となることが期待されています。