

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かプリンをプレゼント！ 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。

●ここ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。

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。「健康寿命」「フレイル予防」「検診・講座」の特集パネル展示や、「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。



『まるごとわかる！認知症』

羽生春夫/著
南山堂 2020年
ISBN 978-4-525-50191-4

認知症の基礎知識のほか、徘徊や幻覚など、行動・心理別にみた認知症の症状とその対処法についても、イラスト入りでわかりやすく書かれています。



『認知症
アルツハイマー病 血管性認知症 レビ
ー小体型認知症 前頭側頭型認知症
よくわかる最新医学』
杉山孝博/監修 主婦の友社 2019年
ISBN 978-4-07-439380-0

誰もがなりうる認知症。「認知症の人とよいコミュニケーションをとるための12カ条」や、医学情報、福祉情報を紹介。「相談室」コーナーでは、介護者の悩みや不安に詳しく回答します。



『認知症もっと知りたいこと99』

阿部和穂/著
武蔵野大学出版会 2019年
ISBN 978-4-903281-41-4

アルツハイマー型認知症は発症前から脳に病変がある？介護は自宅と施設どちらがよい？認知症の基礎や対応、治療法などの疑問99問を大学教授がQ&A方式で答えます。『認知症いま本当に知りたいこと101』の続編。

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。



『アルツハイマー病を防ぐ食事
最先端の手引き』
リチャード・イサクソン/著
法研 2017年
ISBN 978-4-86513-552-7

アルツハイマー病を栄養学に基づいて予防します。栄養素、食習慣、ライフスタイルに注目した手引きです。この本を読んで脳を守る食事計画を立て健康寿命を延ばしましょう。9週間の食事記録をつけられる活動日誌付きです。



『食べて飲んで 脳が若返る、
物忘れが治る』
主婦の友/編
主婦の友社 2016年
ISBN 978-4-07-400509-3

脳の老化を防いで活性化させる栄養素とそれらが含まれる食品を使ったレシピや食べ方が載った本です。ボケ防止の20の習慣や危険度テストなどからやるべきことがすぐに分かります。おいしく脳を若返らせて物忘れを予防しましょう。



『1缶でDHA&カルシウムたっぷり！
病気を遠ざける！魚の缶詰レシピ』
白澤卓二/監修
河出書房新社 2012年
ISBN 978-4-309-28346-3

魚に含まれるDHAは、脳を作る主要な成分であり、認知症の予防・改善に働きます。そこで、DHAを手軽に摂ることができる魚の缶詰に注目し、魚の缶詰のメリットの説明とともに、体に良い61品のレシピを紹介しています。

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。



『ボケたくなければ歩きなさい』
島田裕之/監修
主婦の友社 2014年
ISBN 978-4-07-40086-5

運動などのトレーニングは、認知症の記憶力を回復する効果があります。その中でも手軽にできるウォーキングに注目し、認知症予防のために「なぜ運動すべきなのか」「どう運動したらいいのか」について解説しています。



『介護予防に効く
「体力別」運動トレーニング
現場で使える実践のポイント』
中村容一/著
メイツユニバーサルコンテンツ 2020年
ISBN 978-4-7804-2363-1

介護予防として、体力レベルを「低体力者」「中体力者」「高体力者」の3つに分け、レベルに応じた運動を紹介しています。また、可能な限り苦痛を伴わない簡単な筋力訓練から導入し、少しずつ難易度をあげる方法を紹介しています。

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。