

認

知

症

おれんじ通信



地域支援推進員リレー通信

2023年7月 Vol.2

推進員コラム

突撃レポート

「ラダー・三方の森」

認知症の豆知識

「認知症予防」につながる生活習慣

今のところ、認知症の発症を予防する確かな方法は見つかっていないのですが、認知症を起こしやすいといわれている生活習慣病の予防と、脳の活性化が大切といわれています。

次のポイントを意識して、いつまでも心身の健康を維持して行けたら良いですね！

①食生活の工夫

塩分を控えめに、お酒はほどほどにして、バランスの良い食事を心がけましょう。魚や野菜、果物をたくさん食べましょう♪

②運動習慣

ウォーキングや体操など、体調に合った適度な運動を継続的に行いましょう♪

③趣味や人との交流

趣味や地域活動、外出など、さまざまな活動を通じて交流し、生活を楽しみましょう♪

認知症予防のひとつとして、脳の機能を活性化する効果があると注目されている「コグニサイズ」をご存じでしょうか？

コグニサイズは、国立長寿医療センターが開発した、コグニション(認知)+エクササイズ(運動)を組み合わせでできた造語です。

三方の森コミュニティ会館では、平成30年4月から、地域住民の方が中心となり、コグニサイズの1つである「ラダー」に取り組んでいます。「ラダー」は梯子のように組まれた紐を床にセットして、ルールのある足踏み運動を行います。

ということで、私もチャレンジ！！

足踏みという有酸素運動と、数字を数えたり、しりとりをするなど、思わずまちがえてしまうような課題を組み合わせで行うのですが、その組み合わせが…絶妙で(笑)。

できそうでできないもどかしさも楽しく、できた時の達成感も心地よく、「またやりたい」と感じました！

参加者からも「難しいけど楽しい」「少しずつできるようになってきた！嬉しい！」と、楽しんでいる声や笑い声が聞こえてきました。

1回100円の参加費で、普段の「ラダー」の活動以外にも、夏と冬の年2回、外出や食事会などの催しもあり、参加者どうしの交流もしているそうです！

初めての方も大歓迎とのこと。第1・第3火曜日の10時～11時半に活動中です。

興味のある方は、一度のぞいてみてはいかがでしょうか？



トピックス

地域包括支援センターって、どんなところ？

地域包括支援センターは、概ね65歳以上の方の健康や福祉に関するご相談に応じて、電話や訪問、来所相談を行っています。どこに相談したらよいかわからないお悩みも一緒に考え、内容に応じた適切な相談先をご紹介しますり、必要なサービスや制度の情報提供を行なっています。相談で知り得た情報は他者には漏らしません。

市内の5つの地域包括支援センターには、65歳以上の方の人数に応じて職員が配置されています。ちなみに、西部包括支援センターには5人の相談員がおり、地区のサロンや介護予防教室にも顔を出し、相談しやすい関係づくりを目指しています！！（裏面参照）

TAMA 認知症介護者「いこいの会」

病ゆえに、当事者と歩む道は24時間365日続きます。わかっていても、つつい声が大きくなることもあります。

迷い道に入り込んで、どうにもならない気持ちになってしまうこともあります。

悩みを話しても、黙って耳を傾けて 聞いているだけでも…

時には、思い出話や季節の話題などで盛り上がることもあり、楽しいですよ。

▶毎月第1火曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニティー7階
ワークショップルーム

▶毎月第3金曜日13:30～
ペルプ永山5階消費生活センター 科学室

まちのものを忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

外に出るきっかけになる場所です。自由に話せる場所です。あなた自身を大切にしたいと思える場所です。

認知症と診断されて、この先どうなっていくのだろう…と、不安が先行している方、ひとりで悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

仲間と一緒に楽しいことを探しましょう！

▶毎月第3日曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニティー
7階 活動交流室

【問合せ】電話：080-3526-9979 (いこいの会)
メール：ikoinokai@yahoo.co.jp

お住まい地区の担当

地域包括支援センター

《相談時間》9:00～17:00 (※日・祝)

北部 地域包括支援センター

関戸4-19-5

多摩市立健康センター3階

☎357-3711

担当地区 関戸1～5丁目・一ノ宮

北部 地域包括支援センター 愛宕支所

愛宕 1-1-2-106

愛宕第一住宅

☎319-6411

担当地区 愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・
芝田・永山1丁目・貝取1丁目・
豊ヶ丘1丁目

西部 地域包括支援センター

和田1532

☎389-8850

担当地区 東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・
和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・
関戸6丁目・貝取(地番)

多摩センター 地域包括支援センター

山王下1-18-2

☎376-2941

担当地区 落合・鶴牧・南野2～3丁目・
唐木田・中沢・山王下

中部 地域包括支援センター

永山4-2-5-105

☎375-0017

担当地区 永山2～7丁目・貝取2～5丁目・
豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目

東部 地域包括支援センター

諏訪5-1

諏訪複合教育施設内

☎373-7850

担当地区 連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪

「認知症地域支援推進員」は、各地域包括支援センターに1人います。

認知症の皆様が地域で暮らし続けるために、サポートをする仕組みづくりや啓発活動を行っています！

また、地域包括支援センターには、医療や福祉の専門的な知識をもつ保健師・看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員等がいます！

認知症に関することのほか、おおむね65歳以上の皆さまの生活に関するご相談をお受けしております！



多摩市役所高齢支援課に「基幹型地域包括支援センター」を設置しています。

5箇所地域包括支援センターの後方支援を行っています。

多摩市高齢支援課 ☎338-6846