

いきいき生活 元気生活 応援します!

シリーズ9 認知症予防って難しい?

「認知症」というと、前向きにとらえにくいイメージが先行しがちです。完璧な予防方法も現在はありません。だからこそ「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」が大切なのです。市民一人ひとりが認知症予防・支援に関心を持ち、もし必要であれば健診や相談、または予防プログラムに参加しようという声が広がればいいですね。地域包括支援センターは、そんなまちづくりをすすめていきたいと考えています。

今回は、認知症になる危険因子を減らすためにできることを紹介します。

予防するには、「早期から低下してくる機能」を落とさないことが大切です。その機能とは次の3つです。

- ① 計画する力
段取りよく仕事する力
- ② 注意分割機能
同時に2つ3つの仕事をする力
- ③ エピソード記憶
体験したことを覚えておく力

この3つの機能を使う活動はどんなことがあるのでしょうか。

例えば、今回の「活動紹介」コーナーで紹介している「会員で調理をする」ことについて考えてみましょう。



メニューを決めることひとつをとっても「旬の食材を考える」「調理方法を考える」「時間内にできるか考える」「みんなが参加できるか考える」「会費でまかなえるか考える」「話し合う」など①や②の機能を総動員しています。その後も段取りよく進めていかなければなりません。また、みんなで作った料理を家庭でも実行するということは③の機能も使います。

- 調理以外にも、
- ・ 計画を立て、野菜を作る
- ・ 収穫した野菜を料理する
- ・ ツアーでなく、計画を立てて旅行する
- ・ 買ったものを思い出しながら家計簿をつける
- ・ 1日、2日遅れの日記をつける
- ・ などたくさんあると思います。



大切なことは、最初から最後まで自分で行うことではなく、自分でできることをひとつでも見つけ実行することではないでしょうか。一つのことだけでなく、計画を立てて旅行するしないのはつまらないと思いませんか? このことが認知症予防・介護予防につながります。

あなたの生活のなかでは、どんなことが認知症予防・介護予防になっていますか?

地域包括支援センター
今津町名小路1-4-1(高島市役所別館1階)
☎(22)01993 ☎(22)02922

活動紹介

介護予防につながる活動を紹介します!
男性料理教室『和楽会』

「和楽会」は旧高島町男性料理教室のOB会として4年前に発足し、現在13人の会員で活動しています。

当初はOB会というものの、メニュー決定やレシピ作成、食材発注など町へお任せ状態でした。自立するようにと町の要請を受け、戸惑いつつも今ではそれらを全て自分たちで行えるようになりました。

一番苦労するのがレシピ作りです。主菜、副菜の一汁二菜を基本として会員の要望を聞き、有志でレシピ会議を開きます。会議ではインターネットで調べたレシピを土台とし、意見を出し合い完成させ、最後に栄養士さんにチェックしてもらいます。

会員の大半は60歳以上ですが、教室でいろんな料理の経験を積み、目標の正午までに完成しています。特に美味しくできたものは再度家庭でも作ります。

高齢社会になり、今後ますます重視されるのが食生活で、男性も料理ができることが望まれます。そんな中、「和楽会」は料理を通じて和を広げ楽しくやっています。



募集

高島市看護師職員採用試験のお知らせ

平成18年度高島市看護師職員採用試験を次のとおり行います。

▼試験区分および採用予定人員
看護師職 2人

▼受験資格
昭和32年4月2日以降に生まれた方

資格

- ・ 看護師の資格を有する方
- ・ 平成19年3月31日までに臨床経験が3年を超える方
- ・ 運転免許を有する方(普通自動車以上)

▼試験
日時 3月28日(水)
13時30分～

▼場所 高島市役所本庁舎
(新旭町北畑565番地)

方法

・ 口述試験(個別面接による試験を行います。)

▼合格者発表 3月下旬

▼勤務場所 採用時は訪問看護ステーション(高島市勝野680)勤務となります。

▼受付期間および場所

3月22日(木)までの執務時間中に市役所職員課で受け付けます。

(職員課)

お知らせ

新入学(園)児の交通安全防止県民運動

新入学(園)シーズンとなるこの時期は、新入学(園)児が慣れない通学路を通い始めるなど、子どもの交通事故の発生が非常に心配されます。そこで家庭・学校・園・地域などが一体となって子どもを交通事故から守り、将来の良き交通社会人に育てるため県民総ぐるみとなってこの運動を展開します。

みんなが交通ルールとマナーを守って、交通事故のない安全な高島市にしましょう。

【重点運動】

・ 子ども、特に新入学(園)児に対する交通安全教育・指導の徹底

・ 子どもを守る安全運転の励行

・ 通学、通園路の安全確保の推進

【実施期間】

3月15日(木)～4月15日(日)
(交通対策課)



下水道の使える区域が広がります!

3月31日から、次の区域で、新たに下水道を使用いただけます。

- マキノ
- 蛭口・中庄浜地区の一部
- 安曇川
- 竹の里・南船木地区、南市・五番領・西万木・青柳・リバーサイド地区の一部
- 高島
- 鴨川平地区、北浜地区の一部
- 新旭
- 井ノ口地区、藁園・太田地区の一部

※詳細は、今後開催します地元説明会などでご説明します。

◆下水道への接続のお願い

下水道への接続は、皆さんの生活環境の改善はもとより、琵琶湖や河川の水质を守り、水環境を蘇らせることにつながります。下水道に接続がお済みで

ないご家庭は、速やかに宅内の水洗化工事をお願いします。

◆水洗化工事にご利用ください

水洗便所に改造したり、浄化槽を撤去して下水道施設に接続するには、まとまった資金が必要になります。そのため、市では一度に皆さんの負担にならないよう、下水道供用開始から3年以内に水洗化工事を行う方に対して、次の制度を設けていますのでご利用ください。

● 水洗便所等改造資金融資あっせん制度

改造工事に必要な費用の一部を市が指定した金融機関へ融資をあっせんする制度です。

▼融資あっせん額
改造工事1件につき10万円以上で、10万円単位のあっせん額(限度額120万円)となります。ただし、共同住宅については1戸につき30万円以内で、改造工事1件150万円を限度額とします。

▼融資条件
・ 融資利率 年3%以内(物価変動等により変更する場合あり)
・ 融資期間 60か月以内の元利均等分割払い(繰上償還可)

〈次のページへ続く〉