

地域包括支援センターだより

第112号 令和7年8月15日発行

大垣市 地域包括だより

検索

認知症になっても安心して暮らせるまち おおがき

令和12年には、高齢者の約3.3人に1人が認知症またはその予備軍になる※1と推計されています。認知症は若くしてなる場合もあり、一人一人が自分ごととして考える時代です。これからの自分たちの暮らしについて、一緒に考えていきませんか。

※1「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」
(令和5年度老人保健事業推進費等補助金 九州大学二宮利治教授)

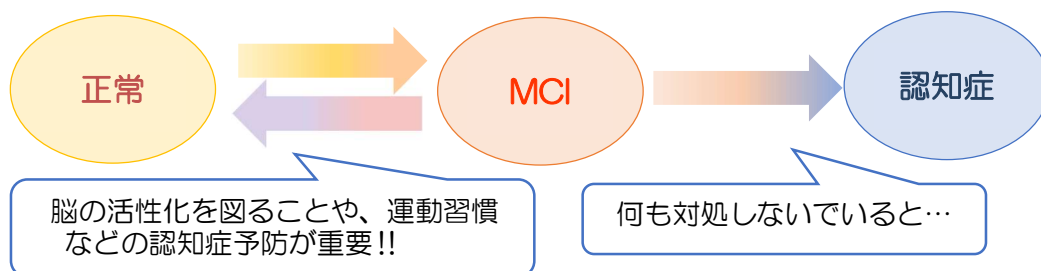
知っておきたい認知症のこと ～MCI（軽度認知障害）～

MC I（軽度認知障害）とは？

日常生活に支障をきたす程度ではないため認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を **MCI（軽度認知障害）** と呼びます。

MCI と診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー病等への進行がみられるとのデータがあります。一方、この状態に長期間とどまったり、正常に戻る人もいます。

MCI の段階で脳の活性化を図ることや、運動をすることは認知症の予防に非常に重要です。



毎日の心がけ



運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングをすることは体力を維持し、認知機能の改善に有効です。

笑う



外出の機会を増やし、家族や友人と話して笑うことは生活にハリを与え、脳に良い刺激となります。

食べる



野菜や魚を中心としたバランスの良い食事は、脳の老化を防ぎます。また、水分をこまめに取りましょう。

生活の中で脳を鍛えよう



“体を動かす”

“頭を動かす”

“心を動かす”

例えば…

- ☐ 新聞やテレビなどから新しい情報を得る
- ☐ 自分史を書く
- ☐ 日記をつける
- ☐ 図書館で好きな本を探す
- ☐ 美術館に行く
- ☐ 園芸や料理を楽しむ
- ☐ 旅行を計画する
- ☐ 買ったもの・前日の献立を書き留める

など



ほ　う　か　？　介護予防掲示板

★ やってみよう！ シルバーリハビリ体操 ★

胸の筋力強化

☆立位・座位どちらでも可能です

①手の指を組む

②内側に向かって押し合う

肩の力を抜く

ゆっくりとした呼吸を
意識しながら、
6秒ほどキープ！

手首が痛む時は、両ひじを内側へ近づけると負担が軽くなります

シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの
道具を使わず、どのよう
な姿勢でもできる体操！
**いつでも、どこでも、
一人でもでき、介護予防
のための身体づくりが
できます！**

★ お元気さんの元気の秘訣！ ★

「作詞活動をしている 露口 忠夫さん」（東南エリア）

露口さんは会社を退職後に作詞を学び、社会問題に関する歌を作られており、交通事故や電話詐欺、コロナ等の時事問題をテーマに約 50 曲の作品があります。作詞をすることは認知症予防や発声の機会にもなっていて、楽しみの一つであり、まさに「元気の秘訣！」です。

今年の春には高齢者が作詞をするきっかけづくりになればという思いで、認知症防止をテーマに「ボケない／ボケます 小唄」を制作されました。歌の最後には自分の持ち歌を作りましょう！とメッセージが入っており、思わず続きを作詞したくなります。



「みんなで明るい生活が
送れると良いね。」と露口さん

ボケない／ボケます	小唄集	※ 歌詞の一部
《ボケない小唄》 今日も一日 無事でした	《ボケます小唄》 神も仏も 信じない	
ご先祖様のお蔭です	余計な口出し やめてくれ	
心静かに 手を合わせ	ありがと～うが 言えぬ人	
感謝する人 ボケません	一人ぼっちで ボケますよ	

高齢者の集まりやサロンで小唄を流し、
一緒に歌を考えてみませんか？
ご希望の方はお電話ください！
（露口さん TEL090-8012-0147 まで）

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

TEL 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

TEL 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

TEL 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

TEL 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

TEL 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

TEL 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。