INFORMATION

▼介護予防教室	2日(火)	9:15～11:30	保健センター
▼歩む会(ひざの会)	2日(火)	10:00～15:00	〃
▼リハビリ友の会	4日(木)	10:00～15:00	〃
▼幼児教室	5日(金)	10:00～11:30	〃
・手作りおもちゃで遊ぼう			
▼こつこつサークル	8日(月)	9:30～11:30	〃
▼介護予防教室	9日(火)	9:15～11:30	〃
▼マザーズ	10日(水)	10:00～11:30	〃
▼ふれあいレストラン	12日(金)	10:30～13:00	〃
▼心配ごと相談・行政相談	16日(火)	9:30～12:00	〃
・相談電話（090-9439-6550）・9月の担当：髙井　幸子			
▼介護予防教室	16日(火)	9:15～11:30	〃
▼赤ちゃん教室	16日(火)	10:00～11:30	〃
▼リハビリ友の会	18日(木)	10:00～15:00	〃
▼幼児教室	19日(金)	10:00～11:30	〃
・新聞紙あそび			
▼こつこつサークル	22日(火)	9:30～11:30	〃
▼介護予防教室	24日(水)	9:15～11:30	〃
▼介護の会	26日(金)	13:30～15:30	〃
▼介護予防教室	30日(火)	9:15～11:30	〃

▼法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所　札幌市中央区北４条西20丁目１番28号
橋本・大川合同法律事務所　弁護士　橋　本　昭　夫
☎(011)631-2300・FAX(011)621-0403

郵便局だより

郵便局では、北海道の秋の恵みのふるさと小包を好評受付中です。お刺身になるさんまや、じゃがいもやかぼちゃなどの「秋」をまるごと食卓へお届けします。
ぜひご利用ください。

教育委員会定例会

○日　時／９月25日（木）
午前９時から
○場　所／役場２階議員控室
○問合先／教育委員会総務係
☎57-2111(内線712)

一般の方も傍聴できます。
是非、ご来庁ください。

看護師の健康一番

「認知症予防のために活発な生活を！」

新篠津村地域包括支援センター
看護師　**紅　露　加奈子**

このところ、テレビや新聞で「認知症」の文字を目にしない日はない程注目されていますが、それもそのはず、認知症の症状がある高齢者は全国で推定462万人いるといわれています。北海道の人口約545万人に迫る数です。

認知症は色々な病気が原因で脳の細胞が死に、働きが悪くなった状態をいいます。つまり、脳の病気ととらえられ、誰もが認知症になる可能性があります。

今のところ認知症を100％予防できる方法は発見されていませんが、有効とされていることとして次のような考え方があげられています。

①認知症発症のもとである生活習慣病（高血圧、高脂血症、肥満など）を予防する。
②発症や進行を加速させる「廃用」(脳や身体を使わないこと)にならないように脳の活性化を図る。

例として…

1. **心地よい刺激で笑顔に・・・**
   意欲をもたらす脳内物質が放出します
2. **交流で楽しく過ごし安心・・・**
   社会性が減少すると認知機能が低下します
3. **役割・日課を持ち人の役に立つ・・・**
   充実した生活は認知機能を高めます
4. **ほめる・ほめられる・・・**
   やる気が起きる脳内物質が放出されます

予防のために「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激のある日常を送るかが重要だそうです。
(認知症サポーター養成講座教材より)

予防は何か特別なことをするというよりも、今の生活にちょっとプラスして、活動的な生活を送ることにカギがありそうです。私を含め、出不精の人は出かけることが億劫になりがちですが、楽ちんな家の中では刺激を受けることは少ないでしょう。ちょっと重い腰を上げて外に出てみると、人とのふれあいから会話が生まれ、楽しさを分かち合ったり、笑顔が増えたり、うれしいことに出会えたり…と、出かけることでたくさんの効果が期待できそうです。