



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第137号
令和5年5月1日

日々の訪問で地域の皆様から元気をいただいて、早いもので13年目を迎えようとしています。これからもこの活動を続けてまいります。



認知症の予防！！

参考資料：ライフフル介護「お役立ちガイド 認知症を知ろう」より抜粋

認知症発症の最大要因は加齢と言えます。加齢を止めることはできませんが、日頃の生活習慣への気配りを心がけることで、ある程度予防することができます。発症を遅らせたり軽くしたりするために、今できることを考えてみましょう。

『認知症予防5つのポイント』

- ① **生活習慣病を予防・治療する**：生活習慣病（高血圧や糖尿病など）は血流の不足、脳の機能低下につながる。したがって生活習慣病の予防や治療は認知症予防につながる。
- ② **運動する**：運動は脳が刺激されて認知機能が向上する。歩くことは筋力低下による転倒の予防になる。運動の基本は歩くこと。
- ③ **達成感を味わう**：日常生活の中で楽しさや達成感を味わうことが認知症予防に効果的とされている。
- ④ **他人と交流する**：家族と会話したり、地域の仲間と交流するのは脳を刺激し気持ちにも豊かさをもたらし、認知症予防に有効です。
- ⑤ **本人が望んで生活に取り入れる**：認知症予防で重要なのは、本人が無理なく楽しみながら継続できること。ガーデニングやウォーキングなど本人の趣味を生活に取り入れて、継続できる環境を整える。

『認知症予防の10カ条』

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



新メンバー紹介

相良 定雄

地域に緊密なつながりのあるみまもり隊。

羨ましく、見習いたい。そして頑張りたい。



「地域のお茶の間」（午後の開催無し）
5月26日（金）江戸川コミュニティ会館
午前10時から12時
「クラフトフラワー」作り



「みんなのいこい」

5月25日（木）
なごみの家 瑞江
9時30分から11時30分



将棋・囲碁・オセロ・麻雀

皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631