



# ガーデン通信

発行：スクエアガーデン地域包括支援センター  
所在地：岡崎市羽根町中田 34  
TEL：57-1133 FAX：57-0133  
URL：taihoukai.or.jp/houkatsu/



## 知って安心！健康と認知症

# 健康の架け橋プロジェクト



11月11日(月)・12日(火)両日に岡崎市主催の「健康の架け橋プロジェクト」が行われました。これは岡崎市とイオンモール株式会社が協力して、毎月開催している健康づくりのイベントです。

今回は「認知症」をテーマに、岡崎市の保健所・市民病院・安全安心課・長寿課と、市内に20か所ある地域包括支援センターと合同で行いました。各部署で健康と認知症のかかわりの解説や認知症予防に関するコーナーなどを設置し、楽しく情報をお伝えするとともに、相談のある方には専門職よりアドバイスも行いました。開催した2日間、各コーナーでは延べ681名とたくさんの方に参加いただきました。今後も岡崎市と地域包括支援センターは連携をして、皆さんが生涯を通じて健康に過ごすために役立つ取り組みを続けていきます。

健康チェックなどの結果を見て一喜一憂される参加者の姿が印象的でしたが、健康は日々の積み重ねです。自分の健康状態を知ることが健康づくりの第一歩です。身体を健康を保つことは認知症を予防することにもつながりますので、こうした健康チェックの機会をぜひ活用してくださいね。

### 保健所

健康チェックのため行われた、血圧測定、体脂肪測定、握力測定には、多くの方が参加されていました。



### 市民病院

認知症の方を支援する「認知症疾患医療センター」を備える市民病院では、専門員による個別相談も行いました。よく噛んで食べることは健康に欠かせないことから、噛む力が分かる検査なども実施しました。



▼咀嚼力もムムで噛む力も人気が測れる

### 地域包括支援センター

認知症の知識が身につくクイズや、認知症の自己診断テスト、予防に有効なコグニサイズの体験コーナーを設置しました。



▼コグニサイズは体と頭を使う体験です

### 安全安心課

高齢ドライバーによる交通事故が大きな話題になり、自身の認知や判断の能力への関心も高まっています。運転技術を確認できる自動車運転シミュレーターは、一時は行列もできるほど人気のコーナーでした。

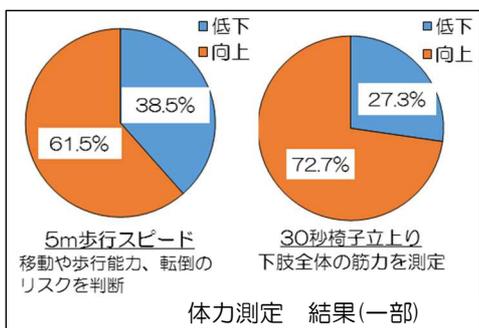


## いつまでも若々しく 健康講座でアンチエイジング！/フレイル編

本年度の介護予防事業である健康講座は、「フレイル」をテーマに講義と体操の全5回シリーズで月1回（6～10月）開催しました。さて皆さんはフレイルをご存知ですか？「加齢や病気に伴い、体力や精神力など心身の活力が低下し要介護の状態に近づくこと」とされ、適切な介入・支援により改善可能なため予防が大切とされています。講座ではフレイルを「運動①」「運動②」「栄養」「認知機能」「社会参加」に分け、各講義を岡崎共立病院リハビリテーション部や株式会社クリニコ（森永乳業グループ 病態栄養部門）より講師を招き、各回とも20人前後の参加者がありました。今回の特徴としては自宅での自主訓練を提示して毎回確認することで継続的な運動を促すとともに、第1回目(2回目)と最終回の両日に体力測定を行う事で自主訓練の効果も測りました。結果はグラフのように30秒間での椅子から立ち上がる回数が増えた人が72.7%、5mを歩くスピードが速くなった人が61.5%と向上が認められました。要因は色々と考えられますが、継続的な運動が体幹や下肢の筋力に何らかの良い影響を及ぼしたと思われます。



▲30秒椅子立上り。



いつまでも若々しく健康を保つために、フレイル予防は大切です。また一人で運動を継続する事はなかなか難しいものです。介護予防の視点からも一人で行うよりも、みんなで集まって行う運動(例えば岡崎ごまんぞく体操)の方が継続しやすく、将来的に介護になる確率は低いとされています。そして社会参加(通いの場への参加、ボランティア活動など)はより介護予防に効果的であるとも言われていますので、今後も地域包括支援センターは色々な社会参加の場を支援して参ります。一緒にアンチエイジング！頑張りましょう。

## 認知症への理解を深めよう

### ～学びの場、交流の場へのご招待～

最近、地域の方から「認知症」の相談を受ける機会が増えてきました。家族の物忘れが気になる、同じ話を繰り返されるがどう対応すればいいか？など、困りごとは様々です。不安の原因は「わからないこと」にあるので、まずは「知る」ことが大切です。

当センターでは「認知症サポーター養成講座」(学びの場)、「ガーデンCafé」(交流の場)を実施しています。学びの場では認知症の基礎知識を学び、交流の場では地域住民、施設入所者がお茶を飲みながら和気あいあいと交流できます。いずれも気軽に誰でも参加していただけるものです。まずは一緒に認知症のことを学び、楽しみながら交流しませんか？皆さまのご参加、お待ちしております！！



▲11月17日のガーデンcaféの様子。皆さん笑顔が素敵です。

### 認知症サポーター養成講座

(参加費無料)

日時：2/19(水)  
10:00～11:30  
場所：スクエアガーデン1階  
会議室

### ガーデンcafé

(参加費100円程度)

日時：3/22(日)  
13:30～15:30  
場所：スクエアガーデン1階  
※ボランティアも大募集！

## コラム 冬は高齢者の

### 「かくれ脱水」に気を付けて！

「脱水症」と聞くと夏場のイメージが強いと思いますが、冬も注意が必要です。

冬は空気が乾燥して湿度が下がるため、気づかないうちに身体から水分が蒸発してしまいます。高齢者は特に、身体の水分量が少なく、のどの渇きも感じにくくなります。トイレの回数を気にして飲水を控える方も多く、軽い脱水症になっていても自覚症状が出にくいいため、更にリスクが高まります。そして、血液中の水分が不足すると脳梗塞や心筋梗塞の危険性も高まります。食欲が減った、尿の色が濃くなった、微熱がある、ボーっとする、眠くてウトウトする等の症状がある場合は脱水症の可能性があるので注意して下さい。冬は乾燥していると思い、起床時、食事前、入浴後等、時間を決めて水分補給をして脱水症の予防を心がけましょう。

編集後記 庭のつぶやき

冬本番、まだまだ寒さがたえる時期が続きます。そんな時には、温かい飲み物が欲しくなりますね(^^♪そこで、来月開催するガーデンCaféではスクエアガーデンスタッフ自慢の本格コーヒーを提供できるよう、準備を進めています。美味しいコーヒーを飲みながら、おしゃべりを楽しみましょう☆身も心も温まること間違いなし！詳細は3月の回覧板でご案内をしますので、お見逃しなく♪