

生活習慣を変えて認知症予防

猪苗代にもようやく春が到来しました。暖かくなると、外に出て動きたくくなりますよね。田植えの準備、畑の準備でわくわくしている人もたくさんいるのではないのでしょうか。

でも、心も体も健康でないと、そんな気持ちになれないのが人間です。今回は、いつまでもやりたいことができる体と気力を保ち、元気に生活するための方法を探っていきたいと思います。

認知症はとても身近な病気になっています

本町の高齢化率は30・1%。平均寿命が年々伸びている日本は、本格的な高齢化社会に突入しています。それに伴い、認知症の人も増加傾向にあります。2025年には、認知症の高齢者は300万人を超えると推計されています。85歳以上の高齢者の4人に1人が認知症にかかるとも言われており、私たちにとって身近な病気のひとつです。しかし、年をとったからといって怖がったり、諦めたりする必要はありません。正しい知

- 【認知症を予防する食習慣の改善ポイント】
- ①肉よりも魚を食卓に
 - ②野菜や果物を積極的に
 - ③食塩をとりすぎない
 - ④甘いものは控える
 - ⑤水分補給は忘れずに
 - ⑥良く噛んで食べる

識をもつて対処し、生活の質の低下を防ぐことは可能です。大切なのは、日々の「生活習慣で予防すること」と「早期発見・早期治療」です。

生活習慣で予防

●認知症と生活習慣には深い関わりが：

近年の疫学研究結果などから、「食事」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣が、発症に深く関わっていることが明らかになっていきます。認知症の危険因子となる高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防する生活改善が、認知症予防にも役立ちます。

町では、介護予防事業にも積極的に取り組んでいます。少し外に出てみたい、何か少し勉強したいと思う人は、気軽に問い合わせてください。また、困ることがあれば、いつでも相談してください。

- 【活動的なライフスタイルを送るポイント】
- ①できるだけ明るく柔軟な思考を心掛ける
 - ②イベントに参加するなど、外出の機会を増やす
 - ③ニュースなど、新しい情報に敏感になる
 - ④趣味やボランティアなど、生きがいを見つける
 - ⑤思い切って禁煙。お酒は適量を守る

●「生活不活発病」も認知症の危険因子

趣味や運動、友人・知人との交流などに乏しい高齢者が、家に閉じこもりがちな生活を続けていると、運動機能や意欲・知力の低下が急速に進みます。

▼申し込み・問い合わせ先
保健福祉課 高齢者福祉業務
☎(62) 2115

▼開催日時 5月9日(水)
午前10時～正午

▼会場
学びの場 研修室A・B・C

「介護の悩み」一人で抱え込まないで

「認知症の家族を介護している人にお知らせ」

家族が認知症になったとき、責任感が強い人ほど「自分が面倒をみなければ」と抱え込む傾向にあります。しかし、認知症は、適切な介護を長期的に行う必要がある病気です。介護する側の心身が疲れ切ると、適切な介護が続けられなくなる恐れもあります。

そこで、同じ境遇にいる人同士が集まり、日頃思っていることや悩んでいることなどを思い切り語り合い、心のリフレッシュを図る場を設けました。どなたでも気軽に参加してください。



大好きなお父さんとお母さんの間でぎげんな友希くん

友だちがたくさんできるように「友」。東日本大震災後に生まれた希望の光で「希」。友希くんの名前には、両親のそんな思いが込められています。

あさかともき 安積 友希 くん

平成23年4月生まれ
～四ツ谷 悠也さん・弘子さん夫婦の長男

「友希は誰にでも笑顔で、人見知りしません。お出かけしても、お店のレジでも笑顔を振りまいてますね」と笑顔で話すのは、お父さんの悠也さんとお母さんの弘子さん。11カ月を迎え、一人で歩けるようになった友希くんは、家の中を探検したり、家事をする弘子さんの後をついて回ったりと元気がいっぱいです。夜泣きをする友希くんをあやすのは弘子さんの担当。そんな弘子さんをゆつくりさせてあげたいと、料理が得意な悠也さんも自分で作ります。「おむつの交換も慣れたもの。イクメンで助かってます」と笑う弘子さん。

そんな両親の優しさに包まれ、友希くんの笑顔は今日も輝いています。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。
☎(62) 2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

今月号から「猪苗代そば暖簾の会」加盟店を紹介する新コーナー「猪苗代そば紀行」を始めます。第1回は「芳本茶寮」さんです。

落ち着いた店構えで、お座敷からは磐梯山を眺めながら食事ができる、観光客からも人気のお店です。平成10年、町が「蕎麦の里宣言」をしたことを契機に、メニューに手打ちそばが加わりました。

そばは、更科系のそば粉に、香りを出すため石臼引きのそば粉を混ぜた十一そば。つるつとした喉越しが特徴の、上品なそば。

人気メニューは、町内でも珍しい祝言そばが食べられる「祝言そばセット(1400円)」。鶏肉とゴボウのだしが食欲をそそります。冷たいそば、温かい祝言そばとてんぷらが味わえるお得なセットです。

ランチメニューのそばは、1000円で提供しています(平日のみ)。

定休日 不定休
☎(62) 5515

山麓のお食事処 芳本茶寮

(親方 梶 兼次さん)



「宴会や法要など、町内の皆さんも気軽にお出でください」と親方の梶さん。(右)



一番人気の祝言そばセット