

健康長寿のまちづくり

世界保健機関(WHO)が推奨する「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」について

WHOは2019年、「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」を公表しました。今後30年で、全世界における認知症の総患者数は現在の約3倍の1億5,200万人にまで増えると予測され、予防の必要性を訴えています。

ガイドラインでは認知機能低下予防と認知症予防のために、次の12項目の対策を推奨しています。対策は強く推奨される項目、条件により推奨される項目、根拠が不十分であるが推奨される項目に分けられます。

生活習慣病の管理が認知症予防につながるため、健診等の受診、早期治療により健康的な日常生活を心がけましょう。



WHOのガイドラインによる推奨する対策の概要		
推奨の強さ	項目	内容
強く推奨	身体活動	ウォーキング、家事、畑仕事など40分程度の身体活動を毎日継続する。
	禁煙	リスク軽減のため、喫煙者は禁煙する。
	栄養	野菜、未精製の穀物、※DHA、EPAを多く摂る。
	高血圧	中年期からの管理が重要。かかりつけ医と相談し、必要があれば治療をする。
	糖尿病	高齢期の管理が重要。かかりつけ医と相談し、必要があれば治療をする。
条件により推奨	アルコール	過度の飲酒を避け、1週間に1～2日は休肝日を作る。
	認知トレーニング	認知症が気になり始めた高齢者に対し、認知機能低下防止のために行ってもよい。
	体重	中年期の管理が必要。過体重や肥満は生活習慣病につながるため、体重のコントロールをした方がよい。
	脂質異常症	中年期の管理が重要。かかりつけ医と相談し、必要があれば治療をした方がよい。
不十分であるが推奨	社会活動	十分な根拠はないが、健康と生きがいに強く結びつく。
	うつ病	うつ病は認知症のリスクを高めるため、必要に応じて治療することが望ましい。
	難聴	認知症状と間違われやすいため、必要に応じて対策を取ることが望ましい。

※DHA ドコサヘキサエン酸(青魚に多く含まれ、脳細胞の活性化、神経組織の機能を高める効果がある)
EPA エイコサペンタエン酸(青魚に多く含まれ、血栓防止効果がある)

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ
ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は
あんしんねっと



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。

読み書き・計算で脳の健康維持(認知症予防)・増進を！

中年期以降になると誰もが気になるのが物忘れ。「認知症にならずに健康に過ごしたい」というのは、みんなの願いです。読み書き(音読)・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島教授の研究結果を基にKUMONが運営している「脳の健康教室」を今年も上毛町で開催します。



「脳の健康教室」受講者募集(送迎あり)

- 内 容 読み書き・簡単な計算の学習を行います。
- 対 象 者 65歳以上の町民の方で、毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な方。
- 定 員 20名 ※定員を超えた場合は抽選となります。
- 学習期間 6月10日～11月25日(6ヶ月間)
- 学習曜日 毎週金曜日 午前中
- 会 場 たいへい苑 ほほえみ館 交流センター(こうげクリニック裏)
- 費 用 月額1,100円(教材費込み) ※町の助成を受けた自己負担分の金額です。
- 申込方法 電話で住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
- 申込締切 5月25日(水)

※脳の健康教室は、町の委託事業です。
※新型コロナウイルス感染予防対策には万全を期して運営します。
コロナウイルスの感染状況により一時的に自宅学習に変更する場合があります。
※各自の通塾が基本ですが、困難な方は送迎を致しますので、申し込み時にご相談ください。

受講者の声

教室は楽しくて1週間が待ち遠しい。皆さんと仲良くなり、気持ちが明るくなった。



教室サポーター募集

この教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「教室サポーター」を募集します。

- 対 象 者 おおむね70歳までの町民の方で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方
※但し、事前のサポーター研修会(6月1日)に参加可能な方
- 活動日時 6月10日～11月25日(6ヶ月間)
午前中2時間半程度
※できる範囲のお手伝いで構いません。
- 活動内容 受講者への「学習」支援、「仲間づくり」支援、「社会参加へのきっかけづくり」支援
- 応募方法 電話で下記までご連絡ください。
- 応募締切 5月25日(水)

サポーターの声

受講者の方々が回数を重ねることに元氣になっていく姿をみる事ができて嬉しかった。自分自身の物忘れ予防になっている。



●申し込み・問い合わせ先 社会福祉法人敬愛会 在宅支援課「脳の健康教室」係 TEL 72-4550

福祉サービス苦情解決事業

この事業は、福祉施設・事業所や在宅などで提供される福祉サービスに関する苦情を解決するため実施しています。福祉サービス利用時の苦情について、事業所と話し合いで解決しない場合はご相談ください。

- 対 象 者 福祉サービスを利用している方やその家族の方、契約内容を把握されている方など
- 相談期間 毎週月曜～金曜 9:00～17:00(祝日及び年末年始を除く)

●問い合わせ先
福岡県運営適正化委員会事務局
TEL 092-915-3511

法務局における「常設相談所」開設

離婚、相続、家庭内のもめごと、隣近所とのトラブル、学校や職場におけるいじめ、差別など、悩みや困りごとがあればひとりで悩まずに、どのようなことでもお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

- 相 談 員 法務局職員または人権擁護委員
- 相 談 日 土、日、祝日を除く毎日 8:30～17:15
※人権擁護委員への相談は毎週月、水、金曜の9:00～16:00
- 場 所 福岡法務局行橋支局 1 階 相談室
行橋市大橋二丁目22番10号
※電話相談 全国共通番号 0570-003-110
- 相談方法 事前の予約は必要ありませんので、上記相談日に来庁またはお電話ください。

●相談・問い合わせ先
福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476