



発行者：札幌市厚別区介護予防センターもみじ台

# スマイルもみじ通信

2023年 4月発行 第14号

お問い合わせ先

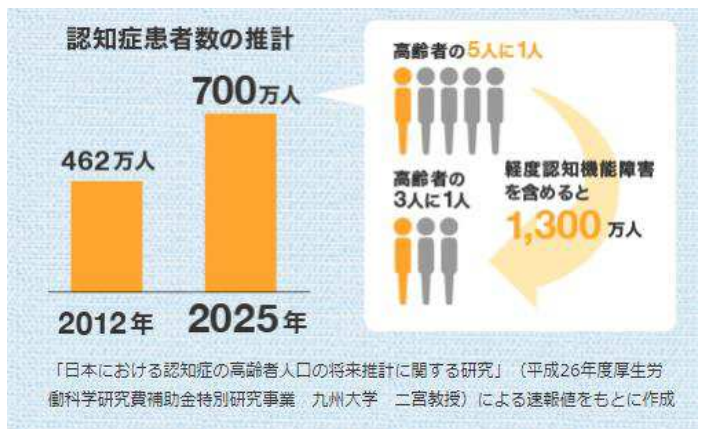
電話番号：898-8660・Eメール：yobou@d-grunen.com

## 「有酸素運動」と「社会参加」を続けて、認知症予防ははじめませんか？

### 【高齢者の5人に1人がかかる認知症】

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまい、認知機能が低下する病気です。ついさっき見たり聞いたりしたことを忘れる、先を予想して行動することができなくなる、といった症状が現れ、生活に支障が生じます。

患者数は今後、高齢者の5人に1人へと急激に増え、要介護の原因の第一位になると予測されています。



### 【認知症予防の方法は!?!】

**役割** 地域活動  
ボランティア、仕事

**交流** 名店探し、名所めぐり、犬の散歩  
浮世絵・古地図の今昔くらべ

**外出** ご近所へのあいさつ・声かけ  
買い物、散策

一人ではなく  
みんなで楽しく!

認知的アプローチ

**基本** 普通のウォーキング

- 歩幅広め
- 速歩き

家事などによる生活歩行  
+  
1日15~30分のしっかり歩行

生理的アプローチ

### 【ソーシャル・ウォーキングをオススメします!】

『ソーシャル・ウォーキング』とは、「社会参加&歩行」の造語で、人と関わり、楽しみながら歩くことを誰もが取り組みやすい形にした認知症予防のためのウォーキングです。ボランティア活動や地域活動など直接的な「社会参加」に加え、地域の隠れた名店を探したり、誰かとおしゃべりをしたり、「社会参加のきっかけ」になることも含みます。

裏面もご覧ください。

## なないろウォーキング、はじめませんか??

介護予防センターもみじ台では、小学生の登下校時に見守り活動を行いながら、通学路を参考にご自身でコースを設定しウォーキングをしていただく、「なないろウォーキング」を実施しております。

地域には、様々な見守り活動団体がありますが、「なないろウォーキング」は、こうした団体に所属せずに行う「ながら見守り」としての、地域活動の一環となります。

今年度は、皆様たちが見守り活動を行う際に「モチベーションの向上」「コミュニケーション」をしていただくために、以下の取り組みを実施し、活動のお手伝いをさせていただいております。

ご自身のライフスタイルに合わせて、無理なくできる範囲で子どもや地域に目を向けてみませんか。ご参加希望の方は、(898-8660)までお申込みください！

### 予防センターにて実施している取組



カレンダーに  
活動状況を記録



歩数を記録



目印のバンダナ



開始前の公園体操

日頃から地域の人とコミュニケーションを取り、顔の見える関係づくりをしましょう。  
こうした関係づくりは地域コミュニティの活性化にもつながります！

### ウォーキング前の準備体操

◎太もも後ろ側～ふくらはぎ伸ばし



- ◎足を少し広めに前後に開く。
- ◎後ろ足のかかところが浮かないように、前足に体重をかけ、10秒キープする。
- ◎足を入れ替えて左右2回ずつ行う。

### 新入職員の紹介

初めまして！4月から配属となりました、  
のち しょうたろう  
**野知 正太郎**といいます。前職は白石区  
で地域の方々と関わる仕事をしておりまし  
た。厚別区の皆様に貢献できるよう、頑張っ  
ていきますので、よろしくお願いいたします。  
好きなものはお寿司です！

