

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

厚別区大谷地東5丁目7-10 ナーシングヴィラ大谷地内

☎ 894-6110



令和7年度

冬号

すこやか倶楽部でお仲間と一緒に楽しく健康作り



“新しい出会いが待っている”

それがすこやか倶楽部です♪♪

「すこやか倶楽部」は、転倒予防・認知症予防、  
閉じこもり予防などを目的として介護予防センターが  
実施している「介護予防事業」の一つです。

各会場毎月一回の開催で、概ね65歳以上の方で  
あればどなたでも参加できます。

外出したいけどあまり用事がない、

行きたいところが見つからない、

新たな楽しみを探している方はぜひご参加ください。



心も体の元気に☆

すこやか倶楽部の活動

「すこやか倶楽部」では、様々な分野の専門講師を  
お招きし、講話や運動の実践など、楽しいだけでなく  
今後の生活に役立つ内容をご提供しています。新  
しい仲間との交流を楽しむことが、介護予防や認知  
症予防にもつながります。

- 転倒予防や認知症予防についての講話
- 楽しく脳トレ・レクリエーション
- 札幌市や厚別区独自のご当地体操
- 栄養士・歯科衛生士など専門職による講話



## すこやか倶楽部のご案内

☆すこやか倶楽部光陽団地☆

1/14（水）10:00～11:00

内容：ヤクルトによる健康講話

会場：厚別光陽団地集会所

☆すこやか倶楽部やわらぎ☆

1/28（水）10:00～11:30

内容：厚別保健センターによる栄養講話

会場：やわらぎ斎場厚別

☆すこやか倶楽部報恩学園

2/2（月）10:00～11:00

内容：三信薬局&ヤクルトによる  
健康についての講話

会場：札幌報恩会 地域交流ホーム  
ひまわり



## 脳トレ ひらがな計算

下記のひらがな計算式を頭の中で暗算しましょう。  
数字に直さず、最後まで暗算で頑張りましょう！！

- ① はちひくよんたすじゅうにたすさん
- ② じゅういちひくごひくろくたすさん
- ③ にじゅうさんひくななたすじゅう
- ④ ななかけるにひくよん
- ⑤ よんかけるごたすきゅうひくろく
- ⑥ さんじゅうわるろくたすに
- ⑦ いちかけるさんかけるさんたすろく
- ⑧ ごじゅうわるにひくはちたすじゅう
- ⑨ じゅうにわるさんかけるきゅう
- ⑩ よんじゅうかけるにわるにじゅう



Point 数字に直してメモを取れば簡単ですが  
脳トレのために暗算のみで考えましょう！

↑ 必ずお電話でお申し込みください ↑

お問い合わせは 894-6110 担当 加藤・棚山

# 知って安心、認知症

～予防と早期発見がカギ～

## 認知症の基本的特徴



脳の細胞は年齢とともに弱まり、減ることがあります。これは誰にでも起こりうる自然な脳の変化であり、特別なことではありません。

主な症状には「もの忘れ」「時間や場所がわからなくなる」「考えや判断が難しくなる」などがあります。認知症を完全に治す薬や確実な予防法はまだありません。ただし、**毎日をいきいきと過ごす**ことで発症を遅らせる可能性があることがわかってきました。また、**早めに気づいて受診**すれば進行をゆるやかにし、症状を軽くできる場合があります。

## 認知症の種類とは



認知症の中で最も多いのは…

### ① アルツハイマー型認知症

次に多いのが、脳卒中の後遺症として発症する

### ② 脳血管性認知症

この2つで、なんと全体の**8割**を占めています。

札幌市の統計では65歳以上の高齢者の**10人に1人**が認知症と考えられ、今後さらなる増加が見込まれています。気になる症状などが見られた場合は早めにかかりつけ医や専門医、地域の相談窓口などへ気軽に相談してみましょう。

## 一足先の備えにつながる もの忘れ&安心チェック



- ☐ 同じことを何度も言うてしまう
- ☐ 探し物をしていることが多い
- ☐ 財布や通帳など大切な物をよくなくす
- ☐ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行けないことがある
- ☐ 片付けや料理、運転などが以前に比べると難しくなってきた
- ☐ テレビや会話の内容を追うのが難しい
- ☐ 身だしなみを整えるのが面倒に感じ、周囲に対し無頓着になってきた
- ☐ 趣味や好きなことへの関心が薄れてきた
- ☐ 何をするにも気力がわからない

**複数当てはまる方はひとりで悩まず相談してみましょう！**



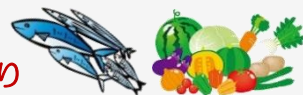
## 生活で変わる認知症予防



### ① 適度な運動とバランスの良い食事

歩行や体操などの定期的な運動は、認知症予防や認知機能の低下を抑える効果があるといわれています。

食事は1日3食を基本に、野菜・魚・果物をまんべんなく摂りましょう。青魚に含まれる**DHA・EPA**（不飽和脂肪酸）や、野菜や果物に含まれる**ビタミンC・E**が予防に役立ちます。



### ② 社会交流で楽しい仲間作り

人との交流は脳にとっても良い刺激になります。サロンやボランティア活動に参加して、自分の役割を持って活動することがおすすめです。まずは一歩から！

### ③ 脳を刺激して若々しさアップ

「〇〇しながら〇〇する」（二重課題）は脳の活性化に効果的です。

例：散歩＋しりとり、足踏み＋歯磨きなど。2つ以上のことを同時に行うことで、**前頭葉**を鍛えることができます。



## 困りごと…相談から安心へ♪

「認知症の心配があるけど…どうしたらいいのだろうか」「どうやって受診したらよいか（または受診させたらよいか）」など、どんなことでも**一人で抱え込まず**に踏み出すことが大切です。

早めの相談が安心につながります。まずは札幌市や厚別区の相談機関へ気軽にご相談ください。

## ☆札幌市と厚別区の相談機関☆

### ●札幌市認知症コールセンター

（月～金 10:00～15:00） ☎ 011-206-7837

### ●厚別区第2地域包括支援センター

（月～金 9:00～17:30） ☎ 011-375-0610

### ●厚別区介護予防センター大谷地

（月～金 9:00～17:00） ☎ 011-894-6110