

認知症予防を目的に活動している 自主グループの交流会を開催しました。

周防大島町では、平成18年度から地域型認知症予防プログラムに取り組んでいます。

認知症予防のポイントは、「健康なからだを保つ。」ことと「脳を使う生活をする。」ことです。認知症になりかけの時に低下する脳の機能(①エピソード記憶②注意分割力③計画力)を集中的に使って鍛えておくと、認知症の発症を予防したり、遅らせることも可能です。

町が実施している地域型認知症予防プログラムでは、認知症予防という共通の目的のもと、6人程度の小グループで仲間と一緒に楽しみながら、4か月間ウォーキングと旅行または料理のプログラムを実施し、プログラム修了後も自主グループとして継続した活動を行っています。

町内には8つの自主グループがあります。5月30日、29名のメンバーが集まり、様々なケアプラザにおいて、交流会(活動報告会)を開催しました。それぞれのグループからの活動発表では、「*ウォーキングを継続して行う

ことにより、歩く距離も少しずつ延び、体力がつき疲れにくくなった。*最初は考えることも大変だったけど、実際に自分達で計画して実行すると、達成感が得られ、楽しい。やはり、予防が大切なんだと感じる。*物の見方や学習意欲が向上し、積極的に行動できるようになった。*一人だと途中で挫折していたかもしれないけど、仲間の存在が大きな支えとなり、くじけそうな時も乗り越えられ、活動が継続できている。」等の報告がありました。

グループ毎の活動発表を聞き、認知症予防という共通の目的を持ち、継続して楽しみながら脳を鍛えるための活動



を行うことや日常生活の中でも認知症予防を意識した生活をしていくことが大切であること、また、一人では継続することが難しくても、グループの力により継続した活動へと結びつき、その結果、認知症予防のための効果が得られているということを改めて感じることができました。

これからも「わが町 周防大島町で輝いて生きよう 100歳に挑戦!」を目指し、認知症予防のグループの輪が広がっていくよう、地域での認知症予防に取り組んでいきたいと思えます。

■問い合わせ／

介護保険課 介護予防班
☎ 77・5506

重度心身障害者医療費助成制度の見直しについて

平成20年8月1日から、65歳から74歳までの一定の障害をお持ちの方への助成が変わります。

○見直し内容

65歳から74歳までの方の助成については、これまで、後期高齢者医療制度に加入された方を助成対象としてきましたが、平成20年8月1日からは、加入されている医療保険に関わらず助成対象とします。

平成20年7月31日まで

後期高齢者医療制度の加入者を助成

*助成対象
後期高齢者医療制度
健康保険等の被用者保険
国民健康保険



平成20年8月1日から

加入の医療保険制度に関わりなく助成

*助成対象
後期高齢者医療制度
健康保険等の被用者保険
国民健康保険

※注意事項

前年の所得状況や障害の程度によっては、助成を受けることができない場合がありますので、詳しくは福祉課(☎77・5505)へお問い合わせください。

「ふるさと納税」に取り組んでいます。

「ふるさと納税」とは、ふるさとへ贈る寄附金です。

ふるさとを離れて生活されている方々が、「生まれ育った故郷」「ゆかりのあるまち」「思い出のまち」「大切な人が住んでいるまち」に「寄附金」の形で応援していただくと、所得税と住民税を合わせて一定の額が控除される仕組みで、結果的に「ふるさと」へ納税したこととなる制度です。

本町でも「周防大島ふるさと寄附金」として、ホームページや町人会を通じて応援をお願いします。

◆問い合わせ／

政策企画課 ☎ 74 - 1007