

お詫びと訂正
 広報すおう大島12月号（No.75）で掲載した「平成22年度宮本常一さんが撮影した写真を調べるコンクール」で誤りがありました。
 正 「小松港の歴史」
 誤 「小松校の歴史」
 お詫びして訂正します。

- ポンカンあられづくり
- ・内容 ポンカンあられづくり
- ・日時 2月22日(火)
- 午後1時～午後3時
- ・場所 工房ふきのとう（志佐）
- ・体験料 1000円
- ・受入人数 6人
- ・募集締め切り 2月10日(木)
- みかん缶詰づくり
- ・内容 みかん缶詰づくり
- ・日時 2月27日(日)
- 午前10時～午後3時
- ・場所 農産物加工センター（東安下庄）
- ・体験料 3000円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 2月17日(木)
- ※できた缶詰12個お持ち帰り
- ※昼食あり
- 申し込み・問い合わせ
- 周防大島くらし体験ネットワーク事務局（農林課内）
- ☎0820（79）1002

お元気でですか？
 こころは 保健師です

認知症予防のためのグループ活動を紹介します

認知症は脳の障害による病気で、誰もがかかる可能性があります。認知症の原因となる病気は様々ですが、最近の研究からどのような生活習慣が認知症の発症に関わるのかが次第に分かってきました。

認知症の原因によつては、運動したり、食生活に気をつけたり、頭を使う生活をするなど、生活習慣を改善することで、認知症を予防したり、その発症を遅らせたりすることのできる場合もあります。

認知症予防には、認知症になる前から低下する脳の3つの機能（①エピソード記憶②注意分割機能③計画力）を鍛える活動が効果的とされています。

本町では、地域の高齢者の方々の、認知症の発症予防・遅延を目指し、平成18年度から町内の各地域で「地域型認

周防大島町保健師

守田 美幸

（介護保険課 介護予防班）

知症予防プログラム」を実施しています。

◆地域型認知症予防プログラムとは

少人数のグループ活動で、「有酸素運動」と「積極的に頭を使うこと」を習慣化し、認知症になりにくい生活習慣を身につけていきます。プログラムは、週1回、4か月実施し、終了後は、自主グループとして地域で活動します。（長く活動を継続することによつ

て、より効果的な認知症予防が期待できます。）

※有酸素運動（プログラムでは、ウォーキングに取り組みます。）

脳により多くの酸素をとり込み、脳の血流をよくします。また、アルツハイマー型認知症に関係しているアミロイドβタンパク質の沈着が、運動によつて少なくなることも明らかになってきています。※積極的に頭を使うこと（プログラムでは、旅行または料

理に取り組みます。）
 認知症になる前から低下する脳の3つの機能を集中的に鍛えます。

現在、町内には14の自主グループがあり、地域で活動されています。また、年1回は、自主グループの皆さんが一堂に会し、交流会を行うなど認知症予防の輪が地域に広がってきています。

新しい年を迎え、健康で過ごしていくために、まずは自分の生活習慣を振り返り、健康について考えてみませんか？そして、できるところから健康づくりに取り組んでみましょう。

〈平成22年度 プログラム参加者の声〉



- ・ウォーキングが習慣化し、体力がついた。
- ・毎日、目標があつて歩くことにより、物事を前向きに、そしてプラス志向に考えることができるようになり、心身共に軽くなった。
- ・計画を立てて、物事に取り組むようになり、日常生活でも認知症予防を意識した生活を送るようになった。
- ・同じ目標を持つ仲間ができた。みんなが集まって活動することは楽しいし、元気が出る。