

湖西であんきに暮ら住まい

今からできる!認知症予防

団塊の世代が75歳以上になる2025年。65歳以上の5人に1人は、認知症になると推計されています。この推計に湖西市を当てはめると、約3,330人が認知症という計算に。

認知症の人の将来設計

()内は65歳以上人口対比



●認知症予防についての考え方

認知症予防＝認知症発症リスクを少なくすること。高血圧症、脂質異常症、肥満などの生活習慣病予防が有効とされています。また、脳や身体を使うことも大切です。



脳トレゲームやコグニサイズなど、認知症予防に良いとされる方法はたくさんあります。どのような事にチャレンジするにも、**まずは楽しく行うこと**。「どんな事をしたら予防できるか」ではなく、「どう刺激ある毎日を送るか」が重要です!

次のポイントを意識しましょう

(参考)認知症サポーター養成講座標準テキスト

◎快刺激で笑顔に	心地良い刺激や笑うことで、意欲を高める脳内物質ドーパミンがたくさん出ます。
◎コミュニケーション	社会参加をすることで、認知機能低下の予防にも。友人や家族、仲間と楽しく過ごしましょう。
◎役割・日課をもとう	「誰かの役に立っている」と実感することも、認知機能を高めます。
◎ほめる・ほめられる	誰かをほめる、誰かからほめられる、どちらも、脳内物質ドーパミンがたくさん出ます。

100歳
おめでとうございます

2月2日 高田 美津子さん(新居町新居)

2月2日 吉川 晴江さん(新居町新居)

100歳を迎えた皆さんを訪問し、お祝いしています。

※許可を頂いた人のみ掲載しています。写真はウェブサイトをご覧ください。



自分らしく生きるために

「わたしの道～マイエンディングノート～」を配布しています

エンディングノートとは、今まで歩んできた人生やこれからどんな人生を送りたいのか、そして自分の望む人生を最後まで自分らしく歩むために、考えをまとめ書き記しておくノートです。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。前もって家族など周囲の信頼する人たちと話し合い、共有するために、ぜひこのノートをご活用ください。(株式会社ジチタイアドとの官民協働発行)



配布場所

高齢者福祉課、湖西市役所、各地域包括支援センター、市立湖西病院(在宅支援室)※部数には限りがあります。



1/15 寒さを吹き飛ばす 熱いタスキリレー

KOSAIリレーマラソン2023が開催され、タスキをつなぎ、3時間の制限時間内で1周約1kmのコースを走る周数を競いました。小学生から60代までの63チーム461人が参加。声援に笑顔で応えてスピードアップするランナーや、疲れを見せない小学生チームに追い抜かれ苦笑いするシーンもありました。一般の部では、初出場で54周(約54km)を走った「熊ゴロー」が優勝。田原市の職場の有志だというメンバーは「優勝を目指していたので嬉しい。また参戦したい」と話しました。

トピックス TOPICS

まちの話題をスナップで紹介します。



1/22 うなぼん^{たこ}凧も飛んだよ!

湖西青少年少女発明クラブが主催する「第44回親子たこあげ大会」が湖西運動公園で開催され、過去最多となる親子101組が参加しました。市キャラクターのうなぼんや、干支のイラストが描かれた凧が空を彩りました。たこあげ後には、トヨタグループの礎を築いた湖西の偉人 豊田 佐吉翁が凧を愛したことから、トヨタ自動車でも現在も研究が続けられている大型凧「カイトシステム」の実演も。高度80m以上を飛行する姿に参加者から歓声が上がりました。



1/29 初開催 地域のお仕事を体験

職業体験イベント「KOSAI KIDS EXPO」がアムニティプラザで行われ、約200人の市内の小学生が参加しました。湖西市と湖西市商工会青年部・新居町商工会青年部と初めて共同開催し、湖西市内から8事業者が職業体験ブースを出展。子どもたちは、雇用契約書にサイン後、4つの仕事を体験し、給与としてチケットを受け取り、会場内に設置されたeスポーツなどを楽しみました。

◀(写真左上から)ネイリスト、アイシングクッキー作り、YouTuber、ミュージシャン体験。この他、大工、フェルト工作、ツボ押し、餃子包み体験のブースが設置された。

2/4 ふじのくに観光大使講座

ギターみたいな音がする!

静岡県とNPO法人こども未来が主催する「ふじのくに子ども観光大使講座」が開催されました。県内の約30人の親子が参加。新居関所と紀伊国屋資料館を案内人のガイドを受けながら回りました。学んだ内容をハガキや動画で発信、検定に合格するなどの条件をクリアするとふじのくに子ども観光大使に認定されます。



▲紀伊国屋資料館の水琴窟を体験



新居関跡で江戸時代のVR体験をする親子▶

