

# 介護予防紙

第1号（令和1年9月発行）



藤村たかし

## ○ 認知症にならないためには・・・。

認知症は歳をとれば誰にでもなる可能性のある、身近な病気です。厚生労働省の発表によると2025年には約700万人、65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。

・認知症状（今回は物忘れについて考えてみます。）

脳の萎縮や損傷により働きが悪くなり、生活する上で支障が出てしまうような物忘れ、それは認知症による物忘れです。しかし、日常生活に支障がなく、物忘れの自覚のある場合は加齢による物忘れです。では加齢による物忘れをなくすためにはどのように生活していけばよろしいか、私、藤村たかしが35年間介護の現場経験から学んだことを簡単にまとめました。

### 1. 規則正しい生活をする。

・朝・昼・夕飯の時間、起床時間等の生活リズムを作ること。

### 2. 毎日又は定期的に続けられる適度な運動や趣味

・例えば、散歩等（無理のない距離）。ボーっと散歩しないで、景色を見ながら又は好きな歌を歌いながら散歩すると脳に刺激を与えて良いですよ。



### 3. 毎日決まった仕事をする。

・例えば、掃除や洗濯等の家事、雨戸の開け閉めや庭の手入れ、お買い物等々のような簡単な仕事を毎日すること。



### 4. 人間関係を大切に・・・。

- ・例えば、地域の催しもの等に参加したり、友人・知人たちとカラオケやおしゃべりを楽しむなど、人間関係を大切にして、何でも話し合える仲間を持つこと。
- ・身近な存在である人（夫婦や兄弟姉妹）と喧嘩をしないで、少しでいいから相手を理解すること。話を受け入れることにより、相手は気持ち和らぎ精神衛生上よいとされています。



## なぞなぞで頭の体操

問1 自分の履き物をさがしている秋の虫は、なあに？

問2 見ることはできても、触ることのできないものは、なあに？

皆さんわかりますか、答えは次の介護予防紙で発表します。答えを早く知りたい方は、048-595-3333 彩香らんと藤村まで電話連絡ください。

# アポ電強盗に注意してください！

オレオレ詐欺等に続いて、「アポ電強盗」という新たな手口が報道されています。

アポ電強盗とは、親族・警察官・銀行員・役所職員等を装って、「現在、多額の現金等を所有しているか、一人になる時間帯はいつか」等を聞き出した後、犯人が自宅に現れ、現金等を強奪していく手口です。

お金（キャッシュカード等）を請求してくる話や身に覚えのない訴訟の話等を受けたら直ちに詐欺と考え、警察に相談してください。

また、新元号「令和」への改元を巡り、特殊詐欺目的とみられる不審な「アポ電」も相次いでいるのでお気をつけ下さい。対策として、「在宅中でも留守番電話に設定する」「知らない番号や、番号非通知の場合は、電話に出ないようにする」などし、自分から個人情報等を教えないようにしましょう。

埼玉県警察ホームページより抜粋



## 高齢者消費者被害

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っていると言われています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、「親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は比較的自宅にすることが多いため、電話勧誘や家庭訪問販売による被害にあいやすいことも特徴です。

高齢者をトラブルから守る決め手は「見守り」と「気づき」です。家族や周囲で本人や住まいの様子を見守り、トラブルの兆候の「気づき」へとつなげましょう。 国民生活センターホームページより抜粋

アクセルとブレーキを踏み間違えての高齢者の自動車事故も増えています。加害者・被害者にならないよう気をつけてね。

介護予防紙の次回発行は令和2年3月頃です。よろしくお願いします。



### 藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内

TEL048-595-3333 FAX048-595-3330