

介護予防紙

第13号（令和7年9月発行）



藤村たかし

認知症予防のための生活習慣

1. 睡眠



認知症予防には、十分で質の良い睡眠が大切です。目安は1日7時間前後で、規則正しい時間に寝起きすることがポイントです。寝る前のスマホやテレビを控え、寝室を暗く静かに保つと眠りやすくなります。睡眠中、脳は老廃物を排出し、記憶や認知機能を整理・保持します。十分な睡眠を習慣化することで脳の健康を守り、認知症のリスクを減らすことにつながります。



2. 運動

認知症予防には、適度な運動が効果的です。目安は1日30分程度のウォーキングや軽いジョギング・ストレッチなど無理なく続けられる運動です。そして、筋トレやバランス運動を取り入れるとさらに効果が高まります。また、運動により血流が良くなり、脳に酸素や栄養が届きやすくなり、体力や筋力の維持にもつながり、日常生活の自立を支えてくれます。したがって、適度な運動を継続することで認知機能の低下を防ぐ効果が期待されます。



3. 食事

認知症予防には、栄養バランスの良い食事が重要です。野菜や果物を多く摂り、青魚やオリーブ油など良質な脂を取り入れると脳の健康を保ちやすくなります。甘いものや加工食品は控えめにし、1日3食を規則正しく摂ることが大切です。ビタミンや抗酸化物質、DHAなどの栄養素は、脳の働きをサポートし、老化や認知機能の低下を防ぐ効果が期待されます。したがって、日々の食生活の工夫が予防につながります。



4. 音楽

認知症予防には、音楽を楽しむことも有効です。好きな音楽を聴いたり、歌ったり、楽器を演奏したりすることで、脳のさまざまな部分が刺激され、記憶や注意力の維持に役立ちます。また、音楽は気分を明るくし、ストレスや不安を軽減する効果もあります。日常的に音楽に触れることで脳を活性化させ、認知機能の低下を予防するサポートになります。そして、リズムに合わせた運動と組み合わせるとさらに効果的です。



5. 回想法

認知症予防には回想法が有効です。写真や音楽を使って過去の出来事を振り返ることで、記憶や言語の脳領域が刺激されます。家族や友人と話しながら行くと、コミュニケーション能力も高まり、社会的つながりの維持にもつながります。定期的に取り入れることで認知機能低下の予防や心の安定に役立ちます。

頭の体操

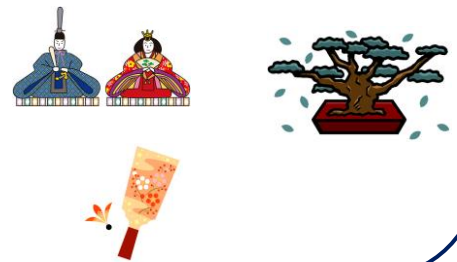
前回の答え

- ・食パンにあって、あんパンにないもの（パンの耳） ・神社にあって、お寺にないもの（鳥居、狛犬等々）
- ・東京都にあって、埼玉県にないもの（海、伊豆諸島や小笠原諸島などの島嶼部等々）
- ・パソコンにあって、スマートフォンにないもの（USB ポート等々）
- ・熊谷駅にあって、鴻巣駅にないもの（新幹線のホーム等々）

今回の問題

埼玉県内の伝統工芸について、当てはまる市町村名を（ ）に記入し下さい。

- ・伝統的な足袋づくりで有名（ ）
- ・古くから続く手漉き和紙で有名（ ）
- ・世界的にも名高い盆栽文化が息づく地域（ ）
- ・約400年の歴史を持つ人形のまち（ ）
- ・押絵羽子板の生産地として有名（ ）



答えは次の介護予防紙で発表します。

最近の詐欺手口

1. ディープフェイク映像詐欺

政治家や有名人の顔を合成し、ありもしない発言や投資勧誘に使い、実在の人物が「儲かる」と言っているように見せかけ、投資詐欺サイトや暗号資産詐欺につなげるケース。

対策: 投資に絶対儲かる話は存在しません。「必ず」「保証」「今すぐ登録」などの言葉があれば、ほぼ詐欺と考えてください。

2. マイナンバーを悪用した還付金詐欺

マイナンバーで還付が受け取れると偽り、SMS や偽サイトへ誘導。口座情報やカード番号などの入力を促す手口が増えています。

対策: マイナンバー関連の連絡は国や自治体の公的機関のみ。SMS で還付連絡はありません。

3. 施設入居の脅し型詐欺

高齢者やその家族に対して、「このままでは介護施設に入所させるしかない」「施設に入ると多額の費用がかかる。今のうちにお金を払えば回避できる」と不安を煽り、高額な送金や契約を迫る悪質な手法。

対策: 正式な通知かどうか、家族や役所に相談して確認する。

4. 自治体・電力会社を装った“偽点検”訪問詐欺

「ガスの無料点検です」「水道メーターの検査」と訪問し、家に上げさせ、最終的に修理費請求や金品奪取につながるケース。

対策: 委託元の自治体に電話確認し、一人では対応せず玄関で断る。相手の氏名・連絡先を記録する。

**不審者・不審車両を
見たらすぐに
110番!!**



藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001 携帯 090-8581-6007

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内
TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ：<https://fujimura-takashi.com>

メールアドレス：fujimura0425@outlook.jp



介護予防紙の次回
発行は令和8年3
月頃です。

