

# 9月はアルツハイマー月間

「あなたの地域で 認知症とともに いきいきと暮らす」

洞爺湖町の高齢化率は43.3%（R7年3月）と高く、認知症が主な原因で介護を必要とする人も全国と比べて多く、誰でもなる可能性のある病気です。

2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（認知症基本法）」は、認知症の人が尊厳を持ち、希望をもって暮らせる社会の実現を目指すための法律です。

認知症になっても、地域や社会とのつながりを持ちながら、これまでどおりの生活をしている人が多くいます。認知症になってからも、個人としてできること・やりたいことがあり、認知症の人を含めた私たち一人ひとりがその個性と能力を十分に発揮しながら、ともに支えあって生きることが重要です。認知症の人を特別視するのではなく、同じ一人の人として、これまでと変わらず、でも少しの配慮をもって共生社会の実現に向けて進んでいきましょう。



## 認知機能の低下を 予防しよう！

### 1 週3日以上運動をしましょう

ウォーキングやダンス、腹筋、スクワットなどの複数の運動を取り入れることでより認知機能低下の予防になります。

### 2 3食バランスの良い食事を摂りましょう

食事は五感を刺激し、心と体の栄養になります。近年では、腸と脳は互いに関連しあうことがわかってきており、日々の食事は代謝や免疫、内分泌、神経系を介して、脳の構造やその機能に深く関わっています。

### 3 趣味の活動や地域の集まりの場などに参加して 外出する機会をもちましょう

## 洞爺湖町の相談窓口

地域包括支援センターでは、認知症に関する相談や認知症について正しい知識や対応を知るための認知症サポーター養成講座などを行っていますので、ご相談ください。



問合せ 地域包括支援センター (☎ 76-4822)