

萩市 2023

いつから始める? 認知症予防

～思い立った時が、その時!～



あれ?
今日朝ごはん
食べたっけ?



あの人、
前まではきちりとした
人だったのに、
心配だな…



久しぶりに帰省した。
母さんこんなに
物忘れあったかな?

さあ、
一緒に!

認知症に関するご相談は、
萩市地域包括支援センターへ



萩・川上・むつみ・旭・福栄地域

☎ 0838-25-3521

田万川・須佐地域

☎ 08387-6-2017

一人でコツコツ、みんなでワイワイ あなたはどのタイプ?



あなたにおすすめの認知症予防法は?

好きなこと 楽しめること	身近なことから始めたい	生活習慣も 予防・改善したい	家事の時間を 有効に使いたい	自然の癒し効果に 包まれない	好奇心を満たしたい	アートやカルチャーに 親しみたい	アウトドア系が好き	インドア系が好き	体を動かすのが好き	頭を使うのが好き
① おしゃべりの輪を広げよう	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
② 料理やレパートリーを増やそう	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ バランスよく栄養をとろう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 運動を習慣化しよう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ ダンスを踊ろう	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 頭の体操をしよう	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑦ 手先を使って創作しよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑧ 園芸で五感を刺激しよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 旅行に出かけよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ 新しいことにチャレンジしよう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*参考: 浦上克也著書: 60才代から始める認知症予防

知っていますか? 森林浴がもたらす健康効果!

今、森林浴(森林を歩く、散策等)が身体的にも心にも良い効果があることがわかってきました。コロナ禍で密になることや人との関わりが難しくなってきた中でも自分なりにできることはあります。そこで、今年度の介護予防市民講座で森林がもたらす健康効果について学ぼうと思います。



日時 10月15日(日) 12:00~16:00 場所 萩市総合福祉センター

内容 講演およびワークショップ

講演 ● 「森林から元気をもらおう」～森林医学の効果的な利用方法を学ぶ～

講師 ● 国際自然・森林医学会 森林医学専門医
落合 博子先生 (国立病院機構 東京医療センター 形成外科医長)

※詳細及び申し込みにつきましては、広報はぎ9月号をご覧ください。



認知症予防は生活習慣病予防、フレイル予防です。

一人で！ 仲間と一緒に！ できることから、今、はじめましょう。

「予防」は、認知症にならないという意味ではありません。認知症の発症のリスクを少なくし、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることが大切です。

「通いの場」は、地域の住民が集まって活動している場所です。趣味活動や運動、仲間づくりなど、自分に合った通いの場が身近にあるかもしれません。誘い合って、出かけてみませんか？



ひと口メモ

① フレイルってなに？ 老化により心身の機能が衰えた状態をフレイル（虚弱）といいます。健康な状態と介護が必要な状態の間の段階で、フレイルを招く原因になりやすいのが「不活発な生活」です。



フレイルに早く気づき対処することができれば、健康な状態に戻ることもできます。地域の活動に参加したり、こまめに外出したりすると、頭やからだを使うよい機会になります。

② 高齢者のうつ病と認知症って何が違うの？

	高齢者のうつ病	認知症
初期の症状	不眠や食欲低下など体の不調など	もの忘れなど記憶障害など
症状の進行	何らかのきっかけで発症・進行する	長時間かけてゆっくり進行する
精神症状	貧困妄想・心気妄想（体のことをいろいろと悩む）など	侵入妄想・もの盗られ妄想など

高齢者のうつ病は、認知症と間違われてしまうことも多い病気です。医療機関で詳しい診察や検査を行い、病状に応じた治療を進めていくことが大切です。

萩市のお出かけ資源マップ ～ 社会参加で頭とからだに刺激を！～

「通いの場」は、地域の住民が集まって活動している場所です。趣味活動や運動、仲間づくりなど、自分に合った通いの場が身近にあるかもしれません。誘い合って、出かけてみませんか？

ふれあいいきいきサロン
「地域の仲間づくり」「出会いの場づくり」をはかる活動です。地域の誰もが楽しく、気軽に、無理なく過ごせる場です。

住民主体による通所型サービスB
住民のボランティア団体による、高齢者などを対象としたつどいの場です。体操やゲーム、昼食会など、それぞれの地域で特色ある活動をしています。

健康運動教室
萩市健康づくり応援隊が中心となり、市内各地で健康運動教室を開催しています。みんなで楽しく、健康寿命を延ばします！

1 萩地域

- いきいきサロン 35か所
- 通所型サービス 13か所
連絡先：萩市社協本所
Tel 0838-22-2289
- 健康運動教室 13か所
連絡先：萩市健康増進課
Tel 0838-26-0500
- その他
認知症カフェ、
予防運動教室など
連絡先：萩市地域包括支援センター
Tel 0838-25-3521
- 集いの場
連絡先：萩市社協本所
Tel 0838-22-2289

2 川上地域

- いきいきサロン 5か所
- 通所型サービス 2か所
連絡先：萩市社協川上事務所
Tel 0838-54-2645
- 健康運動教室 1か所
連絡先：萩市健康増進課
Tel 0838-26-0511

3 田万川地域

- いきいきサロン 9か所
- 通所型サービス 4か所
連絡先：萩市社協田万川事務所
Tel 08387-2-0277
- 健康運動教室 4か所
連絡先：田万川総合事務所
Tel 08387-2-0300
- その他 認知症カフェ
連絡先：萩市地域包括支援センター
Tel 08387-6-2017

4 むつみ地域

- いきいきサロン 5か所
- 通所型サービス 3か所
連絡先：萩市社協むつみ事務所
Tel 08388-6-0237
- 健康運動教室 1か所
連絡先：萩市健康増進課
Tel 0838-26-0511

7 福栄地域

- いきいきサロン 3か所
- 通所型サービス 2か所
連絡先：萩市社協福栄事務所
Tel 0838-52-0338
- 健康運動教室 1か所
連絡先：萩市健康増進課
Tel 0838-26-0511

6 旭地域

- いきいきサロン 4か所
- 通所型サービス 6か所
連絡先：萩市社協旭事務所
Tel 0838-56-0856
- 健康運動教室 1か所
連絡先：萩市健康増進課
Tel 0838-26-0511

5 須佐地域

- いきいきサロン 4か所
- 通所型サービス 3か所
連絡先：萩市社協須佐事務所
Tel 08387-6-2204
- 健康運動教室 3か所
連絡先：須佐総合事務所
Tel 08387-6-2016
- その他 認知症カフェ
連絡先：萩市地域包括支援センター
Tel 08387-6-2017



どの段階からでも地域全体で予防に取り組むことで、認知症とともに安心して暮らせるまち萩を目指します。