



おれんじ通信たかた

～みんなで支えよう認知症～



第32号
R8年6月

発行元：陸前高田市福祉課 地域包括支援センター ☎ 54-2111

紫陽花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる頃となりましたが、皆様体調など崩されていないでしょうか。
今号は、認知症を学ぶ講座、熱中症予防（日常生活の注意点）、認知症予防についてお知らせします。

令和8年度 第2回 認知症を学ぶ講座（サポーター養成講座）ご案内

日程	令和8年7月14日（火） 10:00～11:30
会場	市役所2階会議室
内容	講話：「認知症の正しい知識と対応方法」 ビデオ：「目で見る具体的な対応方法」
申込み	7月13日（月）までにお電話ください
連絡先	☎（0192）54-2111（内線215）
その他	受講者には、講座修了後サポーターピンバッジを差し上げます 各地域や職場にも出向きますので、お気軽にご相談ください



↑
次回の開催予定：令和8年9月15日（火） 10:00～11:30（内容は同じ）

熱中症 予防

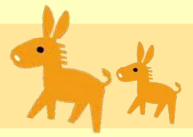
6月から本格的に気温が上がり、熱中症により体調を崩す高齢者が増加します。熱中症は、将来的な認知症の発症リスクを高める可能性があります。予防法を知っていれば防ぐことができます。

今回は**日常生活での注意点**をお知らせします。チェックしてみてください。

■暑さを避けるための工夫

- 行動の工夫
 - 暑い日は決して無理しない
 - 涼しい場所に避難する
 - 日陰を選んで歩く
 - 適宜休憩する、頑張らない
- 室内で過ごす工夫
 - 風通しを利用する→玄関に網戸、向き合う窓を開ける
 - 窓から入る日光を遮る→ブラインド、すだれ、緑のカーテン、日射遮断フィルム
 - 気化熱を利用する→打ち水をする（夕方が効果的）
 - 外部の熱を遮断する→反射率の高い素材を使った屋根
- 衣類の工夫
 - ゆったりした衣類にする
 - 襟元をゆるめて通気する
 - 吸汗・速乾素材や軽・涼スーツ等を活用する
 - 炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材を避ける
 - 日傘や帽子を使う





認知症発症リスクを減らしましょう！

認知症予防

現時点では、決定的な治療法や予防策はありません。したがって「これをやったから認知症にならない」という短絡的な思考に結びつけるのではなく、少しでも発症のリスクを少なくすることによって、認知症の発症を遅らせることが期待されています。

アルツハイマー病
発症リスク

- ・運動不足や肥満、偏った食生活をはじめとする生活習慣病はアミロイドβタンパクの脳内沈着に影響を与え、発症リスクを高める
- ・脳内に蓄積されると認知症を発症する



生活習慣病対策で発症
リスクを少なくする

脳血管性認知症
発症リスク

- ・高血圧、糖尿病、脂質異常（認知症の危険因子）などは発症リスクを高める



高血圧、糖尿病、脂質異常症などの予防、治療で発症リスクを少なくする

脳や身体を使わないことで起こる廃用症候群は認知症の発症や進行を加速させる



脳の活性化や閉じこもり対策などで認知症発症リスクを少なくする

脳を活性化させるには

何を行うにしても重要なことは、「**楽しく行う**」ことです。いやな事ややりたくないことを無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

快刺激で・笑顔で

心地よい刺激や、笑うことにより、ドパミンという脳内物質が放出され、意欲が出てきます。



コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

役割・日課を持つ

人の役に立つ・役割を持つことなどを日課に取り入れる事が、日常生活を充実させ、認知機能を高めます

褒める・褒められる

褒めても、褒められてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動を行う時は、褒めて、やる気が起きるようにすることが大切です。

認知症予防は「何をしたら良いか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会