生涯現役でいつまでも住み慣れた地域で暮らせる町を目指します!

～認知症を支える町づくり～

第3回 認知症は予防できる？

認知症を予防するための６つのポイント！

1 **1日1.5リットルの水分をとろう！**

人間の身体からは、排泄・呼吸・汗などで水分が出ていきます。
一度に多量に飲まずに、コップ一杯の水分をこまめにとるようにしましょう。

2 **１日３回　食事をとろう！**

肉より魚のほうが健康によいと思われがちですが、実は肉と魚をバランスよく食べるほうが栄養状態がよいと言われています。塩分を控えめにお酒はほどほどにして野菜や果物なども食べましょう。

3 **便秘にならないようにしよう！**

便秘が続くとイライラするので、精神状態が不安定になります。
食生活や運動習慣の工夫によって便秘を改善しましょう。

4 **運動をしよう！**

身体を動かすことは血流をよくして脳細胞の働きを活性化する効果をもたらします。
ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう。

5 **歯のケアをしよう！**

よくかむことは、消化によいだけでなく、脳の血流量を増やし脳によい刺激を与えます。
入れ歯であっても、しっかりかんで食べること。定期的に歯科でチェックしましょう。

6 **仲間と一緒に！**

本や新聞などを読む、囲碁や麻雀を楽しむ、創作活動をする、料理をする、旅行の計画を立てて実行するなど、脳に刺激を与える生活をしましょう。
友人がいれば、生活がより豊かになります。

髙橋雄彦Dr.のひとくちコラム

現在のところ、認知症の確固たる予防法はありません。しかし、認知症の危険因子としてわかってきた中に、高血圧症、脂質異常症(高コレステロール、高脂血症)、糖尿病の生活習慣病が悪影響を及ぼすことが報告されています。特に糖尿病は、関連が強いと言われています。

生活習慣病の治療をしていない方は、早期に治療を開始しましょう。さらには、喫煙、肥満、うつ病なども危険因子として評価されています。

精神的・肉体的、健康を維持し、認知症を予防しましょう。

次回は、「認知症の人にはどう接したらいい？」です。お楽しみに。

問い合わせ先 … 住民課地域包括支援センター班

役場からのお知らせ

電話 ●役場 ☎72-0450 ●ふれあいセンター ☎73-0811 ●農業センター ☎73-0978

●児童が公的年金を受給しているとき
●児童が福祉施設などに入所しているとき

【手当金額】
1級…月額51,100円
2級…月額34,030円

【支給方法】
4月、8月、11月の3回に分けて金融機関口座へ振り込みにより支払われます。

【所得制限】
受給資格者、もしくは同居している配偶者の前年の所得が一定金額以上あるとき

【申請手続き】
1 認定請求書
2 戸籍謄（抄）本
3 世帯全員の住民票の写し
4 診断書（療育手帳A1・A2、または身体障害者手帳をお持ちの方は、診断書を省略できる場合があります。）

問い合わせ先 … 住民課福祉班

長寿手帳のご案内

65歳以上の方に、健康と長寿を願って長寿手帳をお渡ししています。長寿手帳を提示すると、県立施設等で入場料の免除や割引などの特典が受けられます。県または役場窓口で随時お渡ししていますので、希望者は運転免許証、保険証などご本人の年齢が分かるものをご持参ください。

主な県立施設の入場料等割引内容および施設電話番号

○高知県立牧野植物園　無料（特別展を除く）
☎088-882-2601
○高知県立歴史民俗資料館　無料
（貸館による企画展を除く）
☎088-862-2211
○高知県立美術館　無料（美術館以外が主催する企画展およびホールでの催事を除く）
☎088-866-8000
○高知県立坂本龍馬記念館　無料
☎088-841-0001

問い合わせ先 … 住民課福祉班

高知県地域福祉部高齢者福祉課　調整担当

☎088-823-9630
配布窓口…住民課福祉班・総合ふれあいセンター窓口

特別児童扶養手当

精神または身体に障害のある20歳未満の児童を監護している父または母、それに代わる養育者に対して児童の福祉増進を図るために支給されます。ただし、次のような場合は支給されません。

●手当を受けようとする方やその扶養義務者の所得が政令で定める額以上であるとき

民泊受入家庭を募集しています

民泊とは、3名～5名の学生を宿泊させ、農作業や夕食作りなどの「ありのままの」日常生活を一緒に体験しながら交流を行うものです。

大豊町では、修学旅行生を対象にした体験型教育旅行の誘致を推進しており、民泊の受け入れを行っていただける家庭を募集しています。

旅館業の許可は不要で、誰でも簡単に始めることができますので、この民泊の取り組みに興味がある方や、民泊受入が可能な方はご連絡ください。

問い合わせ先 … プロジェクト推進室　担当：前田

「よちよちサークル」からのお知らせ

大豊町では毎月1回10～12時に総合ふれあいセンターにて、子育て支援サークル「よちよち」を開催しています。乳幼児とその保護者、妊婦さん、子育てに関心のある方、どなたでも大歓迎です。

※当初の日程が一部変更になっていますのでご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

問い合わせ先 … 住民課健康づくり班　保健師まで

日　時	内　容	講　師
9月18日(金)	お月見団子作り （3階　調理室にて）	保健師
10月21日(水)	Let’ sママビクス （3階　ホールにて）	前田　郁 運動指導士
11月20日(金)	親子でスキンシップ	子育て支援アドバイザー
12月18日(金)	クリスマス会 ★Let’sダンシング★ ～親子で楽しく3B体操～	澤田　仁美 先生 大豊町ヘルスメイトさん
1月15日(金)	防災について考えよう （予定）	池原　琴絵 さん
2月　5日(金)	みんなで恵方巻きづくり	松岡　政子 管理栄養士
3月　4日(金)	ふれあい広場	保健師