



認知症を予防する生活のポイント

認知症の予防について

現時点では「これをやれば認知症にならない」という決定的な予防策はありませんが、認知症になりにくい次のような生活習慣を心掛け、発症リスクを減らすことが重要になります。

ポイント①

「楽しく集中できる趣味を持つ」

楽しみながら脳を活性化しましょう。料理、旅行、園芸など。

ポイント②

「身体を動かして脳も活性化」

ウォーキングやスポーツクラブの教室など。これも「楽しく行く」ことが大切です。

ポイント③ 「バランスのよい食事で高血圧・糖尿病予防」

野菜や果物、青背の魚類を積極的に食べるようにしましょう。

ポイント④ 「社会との接点を持続ける」

閉じこもりがちで他者との交流が少なくなることは、認知症の大きな危険因子です。おしゃれ心を忘れずに、外出の機会を増やしましょう。

身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症について同じ悩みや経験を持つ人たちと情報を分かち合い、ゆっくり語らうことができる憩いの場です。お気軽にお立ち寄りください。

地区	村上 「かたるんカフェ」	朝日 「スマイルカフェ」	神林 「まつかぜカフェ」
とき	3月22日(水) 午後1時30分～3時30分	3月20日(月・祝) 午後1時30分～3時30分	3月5日(日) 午後1時30分～3時
ところ	マナボーテ村上2階 喫茶ルーム	グループホーム ふるさと	グループホーム まつかぜ
参加費	100円	無料	無料
対象者	ご本人・ご家族・認知症に関心のある人など		
申し込み	事前申し込みは必要ありません。出入りも自由です。直接会場にお越しください。		

認知症予防は「どう刺激ある日常を送るか」と考えることが大事です



八幡社会福祉士

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線365)または各支所地域振興課地域福祉室

人権啓発シリーズ ⑥

～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～



「男女平等」と「男女共同参画」

今回は、特に女性の人権に関わる「男女平等」や「男女共同参画」について紹介します。

男女平等とは

人類の長い歴史の中で女性は、政治、教育、雇用、その他多くの分野で差別を受けてきました。女性も男性も同等に人間としての尊厳が保障され、女性であるがゆえに受けてきた差別の解消を図り、男女の差別がなくなることです。

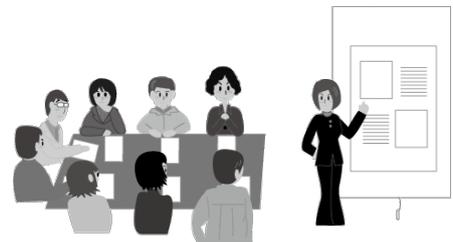


男女共同参画とは

少子高齢化等が進む中、誰もが社会の構成員として、その利益を受けるとともに責任を担うことが求められています。男女が自らの意思により、あらゆる分野での活動に参画する機会が確保され、性別に関わりなくその個性と能力を発揮し、喜びも責任も分かち合うことをいいます。

市では、平成24年11月に策定した「第1次村上市男女共同参画計画」により、男女がともに認め合い、尊重し合えるまちづくりを目指し各種事業を推進しています。

今年度は、計画の最終年度のため改定作業を行う時期ですが、国および県の「男女共同参画計画」を勘案して次期計画を策定する必要があるため、計画期間を平成29年度まで延長しました。



●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111 (内線281)