

## 包括支援センターだより



# 運動習慣を身につけ、認知症予防につなげましょう

認知症にはいくつかの種類がありますが、その割合が最も多いのがアルツハイマー病です。

発症原因ははっきりと解明されていませんが、糖尿病や高血圧の人はアルツハイマー病になる危険性が高いということが明らかになっており、『生活習慣の改善』が大事になってきます。

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、ゆっくり語る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」	山北 「認知症カフェ」	朝日 「スマイルカフェ」	神林 「まつかぜカフェ」
とき	11月16日(水) 午後1時30分～3時30分	11月11日(金) 午後1時30分～3時30分	11月14日(月) 午後1時30分～3時30分	11月20日(日) 午後1時30分～3時
ところ	マナボート村上2階 喫茶ルーム	グループホーム さんぼく	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	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。			

## 有酸素運動で脳を活性化させましょう

有酸素運動（ウォーキング・サイクリング・水泳など）はからだに多くの酸素を取り込みながら行う運動です。生活習慣病の予防や認知機能の維持向上のためには、週3日以上続けていくことが効果的といわれています。

### ウォーキングについて

歩幅は広くとりましょう。1歩1歩意識して、足はかかとから着地し、つま先で蹴り出すようにしてリズムよく歩きます。ひざはなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで。

いつでもできます。まずは15分くらいから始めてみましょう。



●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



連載 No. 6

教えて!

岩船沖洋上風力発電



## 環境フェスタ村上2016で地球温暖化に関する特別講演を開催

『未来にのこそう村上の自然環境』をテーマに、9月18日(日)市民ふれあいセンターで「環境フェスタ村上2016」が開催されました。小中学生や市民団体の取り組み発表、ブース展示、ダンスのアトラクションなどが行われ、およそ1,200人が来場しました。



午後からの特別講演では、岩船沖洋上風力発電を推進する目的の一つである地球温暖化防止についてもっと知ってもらうため、「今、知りたい地球温暖化」と題して、新潟県地球温暖化防止活動推進センター長から、地球温暖化の現状と対策の取り組みなどを講演していただきました。



また、環境課のブース展示では、洋上風力発電の模型やパネルなどを展示して、来場者に見学していただきました。

●問い合わせ 村上市岩船沖洋上風力発電推進委員会事務局  
環境課新エネルギー推進室 ☎53-2111（内線275）