

# お家でできる介護予防通信 令和6年秋号

豊洲長寿サポートセンターが発行する  
シニア向け介護予防・地域活動情報通信です。

日々、秋が深まり始めております。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。  
さて、今号では「認知症」についてご紹介いたします。裏面もぜひご覧ください。

## 脳トシにチャレンジ!!

(答えは裏面下にあります)

第1問 計算問題 …2段の計算をして、その答えから上下の計算をしましょう。

$$(1) 16 \times 5 = \boxed{\text{①}}$$

$$(2) 19 + 7 = \boxed{\text{④}}$$

$$64 \div 2 = \boxed{\text{②}}$$
$$= \boxed{\text{③}}$$

$$39 \div 3 = \boxed{\text{⑤}}$$
$$= \boxed{\text{⑥}}$$

第2問 漢字問題…秋にまつわる難読漢字クイズです。なんて読むでしょうか？

- (1) 芒 (2) 団栗 (3) 赤蜻蛉 (4) 竜胆 (5) 滑子  
(6) 無花果 (7) 金鐘児 (8) 案山子 (9) 十六夜 (10) 女郎花

## 認知症

2040年には、認知症の高齢者は584万人あまり、高齢者のおよそ15%、6.7人に1人にあたりが認知症になると推計されています。「認知症がごく当たり前の社会」「認知症とともに歩く時代」ととらえられる現在、共生と予防、2つ取り組みが重要です。

### 「認知症予防の10カ条」とは？

1. 塩分と動物性脂肪を摂りすぎないバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコは減らし規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう！頭の打撲は認知症を招くことも
6. 何事にも興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

参考：公益財団法人 認知症予防財団  
「認知症予防の10カ条」

### 「認知症サポーター」とは？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者です。自治会、町会、老人クラブ、学校、会社、お店、お友達の集まりなど、少人数でも構いません。お気軽に豊洲長寿サポートセンターまでお問い合わせください。

### 「認知機能AIチェックツール「ONSEI」とは？

簡単な質問に声で回答するだけで、認知機能の変化を知ることができるアプリです。



団体コードは  
「koto」です

iOS端末の方 android端末の方

# 気軽に参加！豊洲地域の交流や活動の場

## 豊洲シーグリーンカフェ

シニア向け交流の場です。カフェタイムやミニ講座等も開催しています。予約不要!!

**11月8日(金)**  
**12月13日(金)** 開催時間  
**R7 1月10日(金)** 10:00~11:30

場所: 豊洲文化センター 8階研修室  
内容: 健康講話、KOTO活き粋体操等  
楽しくお話して気分転換♪

## KOTO活き粋体操 in豊洲

気軽に行える江東区の健康長寿体操で楽しく身体を動かしましょう! 予約不要!!  
体操仲間が増えています♪

**11月26日(火)**  
**12月24日(火)** 開催時間  
**R7 1月28日(火)** 14:00~15:00

場所: 豊洲文化センター 1階 ギャラリー  
内容: KOTO活き粋体操、脳トレレクリーション

季節の変わり目は要注意!  
知って防ごう身近な病気

## 带状疱疹

带状疱疹という病気を知っていますか? 80歳までに3人に1人がかかる身近な病気です。小さい頃にかかった水ぼうそうのウイルスが身体の中で休眠しており、**加齢や疲労、ストレスによって免疫力が低下したタイミングで発症する**のです。

症状は、まず「ピリピリ」「チクチク」とした痛みや違和感が、後頭部~顔、背中~胸~腹部、またはお尻~足の片一方だけに起こります。痛みや痒みを感じてから数日-10日後、皮膚に発疹や水ぶくれが出てきます。

発疹が出現したら早く皮膚科を受診し、**72時間以内**に治療を開始するのが理想です。治療が遅れたり重症化してしまうと「**带状疱疹後神経痛**」が残る**可能性がある**ため、要注意です。

予防として、日頃から免疫力を低下させない生活習慣を身に着ける、带状疱疹ワクチンを接種する(かかりつけ医に相談の上)などがあります。



あなたも

## 認知症サポーター になりませんか!?

認知症サポーター養成講座を受講いただくと、認知症サポーターになることができ、サポーターカードが付与されます。講座では認知症に関する正しい知識や対応方法、地域のサポート等を学びます。豊洲長寿サポートセンターでは、豊洲・東雲・有明に在住・在学・在勤の方を対象として、ご依頼をいただいた団体に講師を無料で派遣し、講座を開催しています。少人数からでもぜひご相談ください。



先日豊洲エリアにある大学にて講座を開催しました。学生の皆さんとたくさんの気付きを共有し、有意義な時間となりました!

## 長寿サポートセンターとは

**高齢者の身近な総合相談窓口です!**  
(全国的には「地域包括支援センター」)

窓口 : 豊洲シビックセンター3F  
相談内容 : 介護、自宅療養、虐待や詐欺、  
認知症などなど...

相談者 : 本人・家族・関わりのある方  
相談方法 : 窓口、電話、自宅訪問

職員 : 保健師(看護師)、社会福祉士  
主任ケアマネジャー

○介護保険・福祉サービス、チラシの個別配布希望・回覧や掲示等のご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。

**\*お問い合わせ: 豊洲長寿サポートセンター (☎03-5859-0566)**

【答え】第1問 ①80 ②32 ③112 ④26 ⑤13 ⑥2 第2問 (1)すすき (2)どんぐり (3)あかとんぼ  
(4)りんどう (5)なめこ (6)いちじく (7)すすむし (8)かかし (9)いざよい (10)おみなえし