



介護者だより No.360

令和元年8月1日
多可町社会福祉協議会発行

8月になりました。今年も15日に“多可町ふるさとの夏まつり”が開催されます。打ち上げ花火やいろいろな出店があるそうです。“日本の夏”を楽しみましょう！

さて、多可町介護者の会では、7月に絆カフェ喜楽への参加をされました。これは、八千代区の俵田集落の方々が運営をされているものです。体に良い甘麹、しそゼリーや有機穀物コーヒーをいただきながらほっと一息。その後は認知症予防に関するクイズにチャレンジしました。絆カフェ喜楽は、毎月第1、3水曜日の午後1時30分～3時30分に八千代区俵田のフロイデン八千代でオープンされています（8月7日はお休み）。みなさんも参加されてはいかがですか。

介護のポイントでは、そのクイズを紹介しています。ぜひチャレンジしてください♪



集って
笑って
健康長寿に！

介護のポイント☆「クイズ！認知症になりにくいのはどっち？」

『認知症を防ぐ 30の知恵』

雑誌「家の光 2019年5月号より」

7月の絆カフェ喜楽では、認知症について学び、認知症予防に関するクイズも行いました。その一部をここでも紹介させていただきます。楽しみながら学んでください♪

クイズ！認知症になりにくいのはどっち？ ※答えは下です。

- 第1問 水分補給をするなら？ **A** スポーツドリンク **B** 白湯
- 第2問 お茶を飲むなら？ **A** 緑茶 **B** ウーロン茶
- 第3問 日記を付けるなら？ **A** きちんと文章にする **B** 絵日記風にする
- 第4問 着る服はいつ選ぶ？ **A** 朝、起きてから決める **B** 寝る前に用意する
- 第5問 鏡を見る回数は？ **A** 朝昼晩と何回も **B** 出かける前だけ



《答えと理由》

- 第1問 B 高齢になると脱水状態になりやすく、脳血管性認知症のリスクが高まります。沸かしたお湯を50度ぐらいに冷まし、のどが渇く前からではなく、こまめに水分を補給しましょう。
- 第2問 A 緑茶の渋み成分であるカテキンは、アルツハイマー型認知症の予防につながります。
- 第3問 B 文字だけでなく絵をプラスし、色や形をイメージすることで右脳をフルに使うことができます。
- 第4問 A 「今日はこれ！」と直感で考えることで右脳が活発に働きます。
- 第5問 A 鏡を見るとときといえ、顔を洗うときや着替えをするとき。きれいに変わっていく自分を認識するのは、脳への良い刺激です。認知症の患者が化粧で元気になるという化粧療法もあるほど！

みなさんいかがでしたか？生活習慣を改善すれば認知症の予防につながります。正しい知識を身に付けて、脳を大いに活性化しましょう。

《多可町介護者の会 ～これからの予定～》

- 9月19日（木）9月のつどい（社協本部）
- 10月17日（木）日帰り旅行（行き先未定）
- 11月12日（火）あすなる喫茶に参加
（ささゆりふれあいセンター）
- 12月19日（木）クリスマスケーキ作り
（八千代プラザ）
- 1月16日（木）新年会（社協本部）
- 2月20日（木）2月のつどい（社協本部）

詳細は後日
案内します☆

希望される方へ…

お話を聴きする「傾聴ボランティア」が訪問します！

- 訪問時間：1時間程度
- 訪問人数：ボランティア2名が自宅に行きます。
- 連絡方法：事前にハガキで訪問日時と訪問者をお知らせします。
- ※活動中にお聴きした内容は必ず厳守します。

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

- 本部・中支部 32-3425
- 加美支部 30-8151
- 八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。