

はじめよう！  
あなたの健康づくり



長門市保健センター  
Tel 23-1133

認知症を予防しよう！

〜いつまでも安心して生活していくために〜

介護原因の第1位

現在、日本には200万人以上の認知症患者がいるといわれており、今後ますます高齢化が進み2025年には300万人を超えるといわれています。

場所、人間関係等もわからなくなるなどの「見当識障害」や今までできていた料理などが手順に沿ってできなくなるなど様々な症状が起ります。

を引き起こす要因となりますので、日ごろから活動的な生活を心がけましょう。

近年の災害は多種多様化の傾向にあり、火災や地震、風水害などの大規模災害に対応するためには、多くの人の力が必要となります。

域振興の維持増進にも中心的な役割を果たしています。消防団と地域の皆さんとのふれあいを大切に活動は、安心・安全なまちづくりの実現に欠かせないものであり、郷土を愛する一人ひとりの力を集結して地域防災力の向上を図る必要があります。

長門市で介護が必要となった人の原因をみると、認知症によるものが最も多く、28%を占めています。認知症は、誰もがかかる可能性のある病気であり、自立した生活を阻害する身近な病気といえます。

食生活や運動、休養等の生活習慣が認知症発症に大きな影響を及ぼすことがわかっており、積極的な生活習慣の改善で、ある程度の予防が可能です。

自宅に閉じこもりがちで生活が続いている人は、運動機能や意欲、知力の低下が進み認知症

消防団員は、自らの職を持ちながら「自分たちの地域は自分たちの手で守る」という郷土愛護の精神に基づき、地域防災活動のリーダーとして活躍するとともに、幅広いコミュニティ活動を通じて、地

ぜひ、消防団への入団をお願いします。

認知症はどんな病気？

認知症は、脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出る状態のことです。自覚のある物忘れとは違い体験全体を忘れてしまい、本人に自覚がないため周りの人が気づくまで発見が遅れてしまいます。そのほかにも、時間や

認知症チェック

※個人差もありますが、チェック項目が多ければ一度専門家に相談してみましょう

何度も同じことを話したり、聞いたりする	<input type="checkbox"/>
置き忘れなどが多く、いつも探し物をしている	<input type="checkbox"/>
知っている人や物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>
些細なことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
興味や意欲が薄れ、趣味などもやめてしまった	<input type="checkbox"/>
おしゃべりや清潔感など身だしなみに無頓着	<input type="checkbox"/>
家事、計算、運転などのミスが増えた	<input type="checkbox"/>
日付や時間を間違えたり、道に迷うようになった	<input type="checkbox"/>
つじつまの合わない作り話をするようになった	<input type="checkbox"/>

家族と一緒にやってみましょう

地域おこし協力隊だより

びんがねをいじって 俵山



早いもので、私が地域おこし協力隊員として俵山に着任してから7ヶ月が経ちました。長門市に移住してきて初めての冬を迎え、積もった雪に息子と一喜一憂しながら俵山での生活を満喫しています。

さて、私は着任当初から俵山の良質な「食」を通して俵山の魅力を市内外にアピールするとはできないかと考えていました。そこで、配置先の里山ステーション俵山で地域の皆さんに3つの提案をさせていただきます。

①里山朝市ポイントカードのデザイン制作（4月配布予定）



小坂保成 (39歳) 静岡県出身



▲イラストの描き方講座の様子



▲インフォメーション看板前で記念撮影

②俵山特産品シールのデザイン制作  
③インフォメーション看板設置（大羽山交差点）

いずれも静岡県出身のイラストレーター、サノユカシさんに依頼し、地域の皆さんと5日間の作業を行いました。初日には、サノさんと俵山小中学生が集う体育館に向き、イラストレーターのお話しやイラストの描き方講座を行い、その後は、天候を見ながら屋内外にて各作業を行いました。皆さんの協力もあり、最終日には、地域の皆さんや多くの子どもたちが見守る中、インフォメーション看板の除幕式を無事に終えることができました。作業期間中、多くの人に励まされ、手を差し伸べていただき、私の仕事は地域の理解と協力が無いと成り立たないことを改めて感じました。今後とも俵山地区のニーズと地域おこし協力隊としての視点から事業提案し、地域とともに活動をしたいと思っております。

119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel 22-0119  
西消防署 Tel 32-1230  
火災時の問い合わせ Tel 22-1414  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



郷土を守る消防団員の募集！

近年の災害は多種多様化の傾向にあり、火災や地震、風水害などの大規模災害に対応するためには、多くの人の力が必要となります。そのような状況の中、地域の防災力を担う消防団の役割は、ますます重要なものとなっております。

消防団員は、自らの職を持ちながら「自分たちの地域は自分たちの手で守る」という郷土愛護の精神に基づき、地域防災活動のリーダーとして活躍するとともに、幅広いコミュニティ活動を通じて、地

火災救急 件数[1月] ( )内は H26 累計	
建物 (1)	
林野 (0)	
火車 (0)	
船舶 (0)	
その他 (0)	
合計 (1)	
救急 (166)	(166)

地域包括支援センターです！

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244



最近こんなことは

ありませんか？

- ・足腰が弱くなって外出の回数が減った
- ・他の人との交流が少ない
- ・これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ・以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる

高齢者で要介護認定を受けていない人

内容 地域の公共施設やデイサービスセンターに通い体操や趣味活動、食事等を通じて、活動的な時間を過ごします

利用料 700円/1、300円/1回

※食事代や送迎代を含む



▲デイサービスの様子

このような事から、家に閉じこもりがちになると筋力の低下から転倒につながったり、知的活動の低下から認知症が発症しやすくなったりするなど悪循環を招く恐れがあります。

「閉じこもり予防デイサービス事業」の相談は、地域包括支援センターまたは各支所総合窓口課健康福祉係まで気軽に連絡してください。