

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

シリーズ⑤ 認知症の予防はどうすればいいの…?

今回も【認知症】について勉強していきたいと思えます。

【認知症】の予防とは…?

認知症の予防を行う事で、万が一発症しても進行が緩やかになる傾向があります。認知症予防の**ポイントが5つ**ありますので、ぜひ実践してみましょう。

①運動を行う

運動を行うことによって脳が刺激されて認知機能が向上し認知症予防に繋がることが研究の結果から分かっています。運動を習慣付け、日頃から適度に身体を動かすことが大切です。

②規則正しい生活を送る

塩分や脂肪分を摂りすぎないバランスの良い食事を行ったり、深酒やたばこを減らし規則正しい生活を送ることが良いとされています。また、定期的に健康診断を受けたり血圧を測定する等自身の健康状態を把握するのが大事。

③他人と交流を行う

他者とのコミュニケーションを取るのも認知症の予防に効果的とされています。脳を刺激するほか、気持ちにも豊かさをもたらします。家族との会話、ご近所や町内での交流、共同作業を行うなどの機会を持ち、参加していく事が大切です。

④楽しさや達成感を得る

日常生活の中で、楽しさや達成感を味わい無理なく継続できる事が認知症の予防に有効です。趣味活動や町内活動を行い、楽しみや達成感を得ながら習慣化できる環境を整えてあげましょう。

⑤生活習慣病を予防・治療する

血管性認知症やアルツハイマー型認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣の乱れからくる病気からなりやすいとされています。そのため生活習慣病の予防や治療をすることは、上記の認知症予防にも繋がります。

今年もリハビリ豆知識を読んでいただき、ありがとうございます。
来年もよろしくお願いたします。



今回は、「認知症」の予防(運動編)です。お楽しみに!

恵庭市子ども政策課からのお知らせ



令和7年度 学童クラブ入会児童募集のご案内



保護者が仕事などで日中家庭にいない児童を対象に、学童クラブを開設しています。

申込期限は **12月27日(金)** までです!

※なお、申請状況によっては、空きが出るまで待機となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- 対象** 小学校1～6年生
- 利用料金** 月額4,500円(減免制度あり) ※別途保護者会費・保険料などが掛かります。
- 開設時間** 【学校開校日】下校時～18時30分
【長期休み・学校休校日など】8時～18時30分
- 休み** 日曜日、祝日、年末年始
- 申込方法** 入会申請書などをお近くの学童クラブまたは子ども政策課『20番窓口』に提出してください。
(入会申請書は各学童クラブ、子ども政策課、島松支所、恵み野出張所で配布しています。市ホームページからダウンロードも可能です)
- 受付時間** 月～金曜日(祝日を除く)13時～18時30分
※子ども政策課のみ8時45分～17時15分
- その他** ・申込先と入会決定となる学童クラブは、一致するものではありません。
・定員を超えた場合の入会決定は、入会選考を行います。
・特別支援学級へ通う(検討を含む)児童は、事前にご相談ください。

問合せ・申込 恵庭市役所 子ども政策課 電話0123-33-3131(内線1236)

- 申込先(所在地)一覧**
- 恵庭学童クラブ(えにあす) ●恵庭第2学童クラブ(えにあす) ●恵庭第3学童クラブ(恵庭小学校管理者住宅)
 - 島松学童クラブ(島松小学校) ●島松第2学童クラブ(島松公民館) ●柏学童クラブ(大町会館)
 - 柏第2学童クラブ(柏小学校管理者住宅) ●和光学童クラブ(和光会館) ●和光第2学童クラブ(黄金ふれあいセンター)
 - 和光第3学童クラブ(クラーク幼稚園) ●若草学童クラブ(若草小学校) ●若草第2学童クラブ(若草小学校)
 - 若草第3学童クラブ(若草小学校管理者住宅) ●若草第4学童クラブ(柏陽会館)
 - 恵み野学童クラブ(恵み野小学校) ●恵み野第2学童クラブ(恵み野小学校) ●恵み野旭学童クラブ(恵み野旭小学校)
 - 恵み野第2学童クラブ(恵み野旭小学校管理者住宅) ●恵み野旭第3学童クラブ(恵庭RBパーク)
 - 松恵学童クラブ(東恵庭会館) ●子ども政策課(市役所)

恵庭市子育て支援サイト「えにわっこなび」

えにわっこなびは、市内の子育て情報を掲載しているほか、週1回メールマガジンを配信しており、現在おおよそ500人の方に登録いただいています! ぜひあなたも、仲間入りしてみませんか?

<https://eniwakko-navi.com/>

えにわっこなびの 恵庭市役所 子ども未来部 子ども政策課
問い合わせ先 **TEL0123-33-3131(内線1237)**

第174回 カケスさんの自然散歩

by 中原「カケス」直彦(しこつ湖自然体験クラブ*トゥレップ 理事)

エゾオオカミ

12月は「シュナン チュブ = たいまつで漁する月」と『あいぬ風俗略志』(村尾元長 1892年刊行)に記録されています。冬至に向けて日が最も短い時節、夜行性の動物には活動時間が長いということでしょうね。

「絶滅」。なんと悲しい言葉でしょう。その言葉を聞いたときに私が真っ先に思い浮かべるのはエゾオオカミです。かつての北海道の暗闇を群れで移動してエゾシカなどを狩って暮らしていたエゾオオカミたちを、アイヌ民族は「ホロケウ カムイ」と呼び尊敬していました。狩人が近づくと捕えたエゾシカを置いて立ち去るので、肉(ユク)をプレゼントしてくれる存在とも考えていたそうです。

絶滅は1900年ちょうど。明治33年のこととも伝わっています。馬を使って大規模な畑作をするアメリカ式の農業を推奨した開拓使は、牧場の馬を喰われるからという理由で、やはりアメリカ式の毒餌を使う方法を取り入れ捕獲者に賞金を出すなどして皆殺しにしてみました。ちょうどその頃、大雪の冬が続きエゾシカが減ってしまったことで食物を失ったことも重なり大きく数を減らしました。その時、中には放牧されていた馬を実際に襲った狼もいたことでしょう。

私は作詞作曲をして唄う者でもありまして、彼らになり代わって作った曲もブルーグラス・バンドで演奏しています。先日は東京・赤坂のライブハウスで「エゾオオカミの唄」を歌って参りました。イルミネーション輝く大都会のビル街に、狼の遠吠えはどのように響いたのでしょうか?

もちろん千歳市でも唄います。来年2月1日(土)13:30より、千歳駅前の「市民活動交流センター・ミナクル」で「カケスさん、イオルの自然を歌う」というコンサートを行います。

千歳川支流ママチ川の源流部に広がるアイヌ民族共有林野に市民の皆さんをご案内した時の写真等をスライド映写でご紹介しつつ、「武四郎さん旅日記」などのオリジナル曲も歌います。便利な立地ですし無料ですので皆さんお越しください。新しいカレンダーや手帳にぜひチェックなさってください。

札幌駅にほど近い北海道大学植物園の中の博物館に、当時近郊の村だった白石で捕まったエゾオオカミの剥製が展示されています。ガラスのケースの中から彼らは人間様の今後を覗いているようにも思えます。この地球をどうするのか? お手並み拝見、人間様よ。



大都会で唄う



博物館の展示

●プロフィール カケスさん

中原直彦 (社)日本自然保護協会の自然観察指導員。市民団体「しこつ湖自然体験クラブ*トゥレップ」を2003年に設立。(財)アイヌ民族文化財団・活動アドバイザー。小学校非常勤講師、専門は環境学習。音楽活動ではブルーグラス・バンドを主宰。2009年8月より当コラムを執筆。