



クローズアップ  
CLOSE UP

赤城の自然に癒されて

赤城山で新緑&つつじWEEKを開催しました。期間中は秘密の絶景ツアーを実施し、普段は立ち入れない赤城白樺牧場などを地元ガイドが案内。地元ガイドだからこそ知る見どころを紹介しました。また大沼や覚満淵周辺で実施したクリーン作戦にも多くの人に参加しました。



親子で芸術を楽しんで

アーツ前橋では「境界線、そして交差する点へーアーツ前橋コレクションから考えるコスモポリタニズム」を7月18日(月)まで開催中。6月13日には親子向けツアー「はじめまして びじゅつかん」を実施。ギャラリー内での楽しみ方を学んだ後、親子で自由に鑑賞をしていました。



本市ゆかりの刀剣世界

9月4日(日)まで粕川歴史民俗資料館で、本市所蔵の刀を中心に展示する「前橋の刀工と刀剣-前橋藩ゆかりの刀」展を開催しています。今回は本市で唯一の刀鍛冶・高橋恒厳さんの作品も展示。6月19日には日本刀の刀身に名前などを刻む銘切を高橋さんが実演しました。

いきいき  
まえばし人

認知症相談所を開設  
三俣 和哉さん・49歳  
北代田町

協力して生きていける地域づくりを



認知症などに関する相談所「ibasho」が日赤跡地のカフェ内にオープンした(関連記事は12ページ)。運営する三和会で理事長を務めるのが三俣さんだ。「認知症伴走型支援事業として市から委託を受けて運営するのは県内初。全国でもまだ少ない取り組みです」

ibashoはベーカリーカフェと併設し、気軽に相談できる雰囲気の特徴だ。

「三和会の職員やグループホーム、特別養護老人ホームの職員が交替で本人や家族の相談に乗り、必要に応じて行政機関や医療機関などにつながる相談拠点になります。ちょっとした悩みでも、カフェにお茶に行く感じで気軽に相談してほしいです」

三俣さんは病院に務めたことをきっかけに介護施設に関わり、自分で施設を作ろうと自身の名前が入った三和会を立ち上げた。「ここでよかったなと思ってもらえる施設を作りたいと思いを立ち上げました。目指すのは誰もが笑顔になれる、ごちゃまぜ共生社会です。ibasho(居場所)もコミュニティスペースとして、認知症の人や高齢者、障害者、子ども、パパ、ママみんなが笑顔で協力し合える地域づくりをしたいと思ひ、名付けました」

年々増加している認知症。三俣さんは、「ちょっとした悩みでも、相談に来てもらうことで早期発見につながる可能性があります。悩まずにまずは相談してほしい」と話している。

認知症 認知症を支援しよう

Vol.2 よくかんで食事を楽しもう

認知症は誰もがなり得る病気。安心して暮らし続ける地域づくりに向けて、自分ごととして考えていくことが大切です。今回のテーマは「よくかんで食事を楽しもう」です。

認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持することです。認知症発症の危険リスクといわれている肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病、フレイル(低栄養)の予防・改善をすること、料理を楽しんで脳を活性化することが認知症発症予防につながります。

●食生活のポイント

- 1 生活リズムを整えるために毎日決まった時間帯に3度の食事を取る
- 2 定期的な体重を計り、体重の増減から食事が適切かどうかを確認する
- 3 栄養バランスを整える

認知症ケアパス 認知症に関する情報を掲載しています

☎長寿包括ケア課 027-898-6133

認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持することです。認知症発症の危険リスクといわれている肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病、フレイル(低栄養)の予防・改善をすること、料理を楽しんで脳を活性化することが認知症発症予防につながります。

かむことも、認知症予防に効果があるとされています。20本以上歯がある人に比べて、歯がほとんどなく入れ歯未使用の人では、認知症の発症リスクが約1.9倍になるという結果が出ています。意識してしっかり噛むことで血流がよくなり、脳が活性化されるため認知症予防につながります。口腔清掃や定期的な歯科受診、口腔機能トレーニングでよくかめる口を維持し、認知症を予防しましょう。

やってみよう!  
パタカラ体操

☆同じ発音で5回  
「パババババ・タタタタタ」

☆繰り返して5回  
「パタカラ・パタカラ」

早口言葉  
☆パンダ 子パンダ  
孫パンダ ひ孫パンダ  
☆赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

はつきりと発音しましょう。

るために主食と主菜、副菜をそろえる。主菜は毎食1品以上用意し、副菜には旬の食材も取り入れる。塩分や油の取りすぎを防ぐために同じ調理方法にならないようにする。