野田先生に聞きました！

人とまちとつながると、脳も元気に。

自分らしく、居心地の良い場所を見つけませんか？

日々の忙しさが一段落したとき、ふと「人と話す機会が減った」「出掛けるのがおっくう」と感じることはありませんか？誰かと一緒に笑ったり、ちょっとした会話を楽しんだりする時間は、心だけでなく脳にもいい刺激になります。特別なことではなく身近なことから。気軽に参加できる活動や、近くでの交流から、「ちょっと幸せ」を見つけましょう。



医療法人社団一雅会 野田医院
院長
野田一臣先生
（認知症サポート医・西東京市医師会理事）

略歴 東京慈恵会医科大学医学部卒業。同大学附属病院や榊原記念病院、富士市立中央病院などで循環器内科の臨床経験を積む。また、同大学大学院在学中に国立循環器病研究センターへ国内留学し、基礎研究にも従事。平成28年7月より野田医院院長に就任。
専門 医学博士・日本循環器学会認定循環器専門医・日本内科学会認定総合内科専門医・内科指導医・難病指定医（心臓）

脳を刺激する最高のスパイスは「人と会って話すこと」

外に出て「何かしながら」誰かと話す。これだけで脳はフル回転します。相手の話を聞き、内容を理解し、どう返答するかを瞬時に判断して会話する。この一連の動作は、意識せずに行える最強の「脳トレ（ながら運動）」なんです。

なぜ運動や散歩（歩くこと）が脳にいいのかと言うと、血流が良くなることで血管の老化を抑え、生活習慣病の予防にもつながるから。それが自然と脳を守ることにつながっています。高血圧の方は、認知症になりやすいというデータもあります。血管の健康やほかの病気のケアも、大切な認知症予防と考えておくといいですね。

ただテレビを見るような受動的な時間よりも、いつもと違う道を歩いて「あそこにステキなお店ができたな」と新しい発見をしたり、季節の風景を楽しんだり、夕食の献立を考えたり。日常の中で新しいことに触れ、自発的に楽しく動くことこそが、脳の若々しさを保つ最高の刺激になります。

「楽しく生きる」ための小さな一歩

「趣味ややりたいことが何もない」という方は、まず「これなら少しやってみようかな」と思える小さな行動を起こすことから始めてみてください。特に男性は「うまくできなかったらどうしよう」と周囲の目を気にして慎重になりがちですね。そんなときは、囲碁や将棋など得意なことを人に教えたり、地域のボランティアやちょっとした活動で役割を持ったりするのもおすすめです。定年退職後に自宅に閉じこもってしまうと脳への刺激や緊張感が減ってしまうため、「行ってみたら案外楽しかった」という体験を重ねて、地域の中で新しい居場所を作っていきましょう。

不安を感じたら「一人で抱え込まない」

「診断を受けるのが怖い」と受診をためらう方も少なくありません。しかし、もの忘れだけでなく、「最近なんだか気分が晴れない」「何をするにもおっくうになった」といった気分の変化に気づくことも大切なサインです。もの忘れや気分の変化の原因は、認知症だけでなく、睡眠不足やストレス、お薬の影響、そのほかの疾患など実にさまざまです。

検診は、「原因を特定し、これからの人生を自分らしく楽しむための時間を確保する機会」と前向きに捉えてみてください。また、西東京市は医療・福祉・介護が一体となって地域で支える体制が整っています。身近な相談窓口からで大丈夫。医療機関はもちろん、地域包括支援センターや認知症カフェなど、相談先を知っておくのも大切な未来への一歩です。

今から始める小さな外出習慣で、これからの人生をもっと一緒に楽しんでいきましょう。

わたしの充実ライフ　チームオレンジでの時間が私らしく生きる活力に



小室さと子さん

「認知症の疑い」と聞いたときは、「そういえば思い当たる節があるな」という受け止めでした。現在一人暮らしですが、普段どおりの生活の中で「お腹が空いたな」「何を買おうかな」と、意識して言葉を口に出すようにしています。

また、健康のために毎日卵を食べています。「今日はゆで卵、明日は炒め物」と調理方法を変えて工夫する料理の時間は、良い脳のトレーニングにもなっています。

一番の楽しみは、チームオレンジの活動でチームオレンジきららへ行くこと。おしゃべりをしたりゲームをしたり、一人ではできないこともみんなとなら叶えられます。大切なことは必ずメモをしますが、毎週土曜日の活動は楽しみなのでメモを見なくても忘れません。前日から「明日は土曜日だ！」とワクワクするほど、大切な居場所になっています。

病気を気負いすぎず、これからも自分らしくマイペースに過ごしていきたいです。

チームオレンジとは

認知症サポーター養成講座のステップアップ講座を受けた近隣のサポーターらがチームを組み、認知症のある方やその家族を生活面で早期から支える地域の取組です。認知症のある方自身もチームの一員として参加し、「支える人・支えられる人」の垣根をなくす地域づくりを目指しています。



チームオレンジきらら
問 富士町地域包括支援センター
☎042－451－1203
富士町1－7－69高齢者センターきらら内



チームフラグリーン
問 緑町地域包括支援センター
☎042－461－7081
緑町3－6－1田無病院内

生涯現役応援サイト「ミーツ（meets）」で、無理なく社会参加

ミーツでは、社会参加とフレイル予防として、西東京市にお住まいのシニアの方々と地域の活動をおつなぎしています。ホームページを全面リニューアルし、活動の様子が文字だけでなく写真付きで見やすく、スマホでの操作がより簡単に、とても使いやすくなりました。

趣味を見つけたい、趣味を一緒にできる仲間を見つけたい、地域のボランティア活動に参加したい、これまでに培った経験やスキルを生かして、地域で働きたい。こんなことを感じたら、「ミーツ（meets）」を活用してみませんか。

meets



対象
個人会員／在住の60歳以上の方
※団体・企業などの登録もサイトから可能

窓口開設時間
㈪～㈮午前9時30分～午後3時
高齢者支援課（田無第二庁舎1階）
☎042－420－2867

知っておきたい　家族が認知症と診断されたら

「どうしたらいいの？」と迷ったときは、地域包括支援センター、市の「認知症支援コーディネーター」にご相談ください。認知症のある方やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療や介護のことなど、さまざまな相談に対応しています。必要に応じて訪問し、状況に合ったサービスにつなぐお手伝いも行っています。ひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

▶高齢者支援課地域支援係 ☎042－420－2811



発行／西東京市　編集／高齢者支援課 ☎042－464－1311（代表）　配布／西東京市シルバー人材センター ☎042－428－0787（不配のお問い合わせなど）