



【北地区】北のきずな

令和7年11月

【北のきずなだより第15号】R7.10.1発行

北のきずなだよりを年4回北地区内に**全戸配布**し、ふれあいの居場所などの地域活動の紹介や協議体の取り組み、介護予防情報などを発信しています。

北地区の皆さん、お元気ですか？ **第15号**
「北のきずな」だより
 「いつまでも自分らしい暮らしを続けるために」

その「もの忘れ」大丈夫？

高 正常レベル
 認知機能
 MCI (軽度認知障害)
 回復
 維持
 低 認知症

MCIのうちに対処すれば、認知機能を回復したり、維持できたりすることも...

軽度認知障害 (MCI) とは？
 物忘れ、ひどくなったかな？と、自分も他人も思い始める主観的・客観的に記憶障害は認めるが、一般的な認知機能・日常生活はほぼ保たれている

軽度認知障害から認知症に移行しないためには？

- 生活習慣病のコントロール
- 役割、張りのある生活
- 運動、歩く…歩きながら、しりとりや計算をする
- 新しい事にチャレンジする…料理、楽器、囲碁…など

チャレンジ精神をもっているいろいろな挑戦したり、日頃から人と交流を持っている人がMCIから健康に戻るそうです。

認知症の予防には、何と云っても 教育と教養！

- ・教育(きょういく) … 今日行くところがある
- ・教養(きょうよう) … 今日用事がある

「面倒くさい」や「おっくう」はやめて！
 外に出て、人と関わろう！

ただの老化？、認知障害？
 チェックしてみよう！

1. ひつやもの名前すぐにできますか？
 A 直ぐには出なくても後で思い出せる人に教えてもらって「そうだった」と気づく
 B 答えを聞いても良く分からない家族や身近な人の名前が出てこない

2. 旅行など、過去の体験を覚えていますか？
 A 詳細はあやふやだが、旅行に行ったこと自体はおぼえている
 B 行ったことそのものを忘れてしまう特に最近の事が思い出せない

3. 用事を忘れてしまう
 A 目的のために場所を移動したのに、移動先で何をするために来たのか詳細が分からなくなる
 B 用事を忘れてしまったこと自体に気づかず、移動先で別の事をはじめてしまう

Bが多かったら、認知症による記憶障害の可能性も考えられます。予防に力を入れましょう

心配な人は高齢者相談センター北・三郷 (TEL0270-27-4548) に相談してみよう！

北のきずな「協議体」では
 北地区のみならず、「いつまでも自分らしい暮らしを続けるために」、お互いに変え合える仕組み作りを目指しています。
 自分たちで出来ることは何かを考え、実践していこうと、毎月1回第2火曜日に話し合っています。

ご意見・ご感想等、お聞かせください。次号は1月に発行予定です。

発行所：北のきずな協議体 伊勢崎市社会福祉協議会 地域福祉推進課 電話：25-4546
 発行日：令和7年10月1日 伊勢崎市地域包括支援センター

15号は、**MCI (軽度認知障害)**をテーマにしました。
 また、人と関わりを持つことが大切なため、**地域のふれあいの居場所、ミニデイの情報を掲載**しました。



【現在の取り組み状況】

○北のきずな(北協議体の愛称)の開催

月1回、会議を開催し、北地区にあるふれあいの居場所の状況やその他の地域活動等についての情報共有や「北のきずなだより」発行に向けた意見交換をしています。

【今後の予定】

- ・ふれあいの居場所づくりや地域活動の推進、情報共有
- ・「北のきずなだより」を通して地域情報などの発信

ほか



「北のきずな」には“地域のきずなを大切に”という思いが込められています。