

# 認知症は予防できる？



## はい、認知症は予防が大切です！

認知症になるのは高齢になることが最大の要因です。日野町の高齢化率（65歳以上の人の人口割合）は平成27年4月1日現在、45.2%と年々高くなり、同時に認知症と診断される人も増えています。

皆さんも認知症を予防し、健康でいつまでも生き生きと暮らすために、次のことに気を付けて生活してみましょう。



### 1. 生活習慣病予防が大切

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防につながります。

### 2. 認知症の予防につながる習慣

- ①食生活 … 塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。
- ②適度な運動 … ウォーキングなどの運動を続けましょう。運動は、認知症とともに閉じこもりを防ぐことができます。
- ③生活を楽しむ … 現在続けている仕事や農作業、家事、また、本や新聞を読むなど、趣味に取り組んでさまざまな活動を行うとともに、気持ちを前向きにして、生活を楽しみましょう。
- ④人との積極的な交流 … 地域の活動に参加するなど外出の機会を増やしましょう。



### 3. 「ぽかぽか教室」をご利用ください！

日野町地域包括支援センターでは、各地区へ出かけて介護予防に取り組む「ぽかぽか教室」を開いています。講話や運動、調理実習のほか、さまざまな内容がありますので、認知症予防のために皆さんぜひご利用ください。

【問合せ】 日野町地域包括支援センター（電話 72-0339）



平成28年度 日野病院組合看護師育成奨学金のお知らせ

## 奨学生を募集します

【募集期間】

2月1日（月）～2月29日（月）まで

日野病院組合では、看護師の業務に従事しようとする看護学生に、修学に必要な資金を貸し付ける奨学金制度を設けています。

将来、日野病院組合に就職した場合、奨学金の返還を免除する規定もありますので、お気軽にお問い合わせください。

【問合せおよび応募先】 日野病院組合 日野病院 総務課

〒689-4504 日野郡日野町野田 332 番地

《電話》72-0351 《ホームページ》<http://www.hinohp.com/>





## ～脚立からの転落 高齢者は特に注意を!!～

<事例1> 自宅の庭木の剪定のため、脚立にまたがって作業していたところ転落し、ろっ骨を折った（80歳代男性）

<事例2> 5段の脚立の3段目に乘ったまま、押し入れから取り出した荷物をテーブルに載せようとしたところ、バランスを崩して転落し足を骨折。1カ月入院した（80歳代女性）

（アドバイス）

☆脚立から転落して大けがを負ったり後遺症が残ったりする事故が起きています。頭部を強打し、死亡に至ったケースもあります。特に高齢者は転倒によって骨折しやすく、それをきっかけに寝たきりになることもあるので注意しましょう。

（1）「天板をまたいで、あるいは天板の上に乗って作業をする」「荷物を持ったまま昇り降りする」ことなどは危険ですのでやめましょう。

（2）バランスを崩したり滑ったりしたケースが半数を占めています。段差や凹凸のない、平坦な場所で使用することも大切です。

※消費生活相談室では消費生活にかかわるトラブルの相談を受け付けています。

また、身近な商品による事故の情報収集もしています。

※困ったなと思ったら、あきらめずに日野町消費者生活相談窓口へ  
解決困難事案は法律相談会への紹介も行います。

▶消費生活相談窓口直通ダイヤル（電話 72 - 0336）※役場産業振興課内

## いつもの「まち」で「文化」する！

第13回鳥取県総合芸術文化祭・とりアート  
2015-2016 西部地区イベント  
～第2部展示・ワークショップの部～

昨年の11月21日、22日にふれあいまつり、新そばまつりとの共催で開かれた同イベント。その第2部が下記の日程で開かれます。ぜひ、お越しください。

### ■日時および会場

#### 【米子会場】

開催日：2月5日（金）～8日（月）午前10時～午後6時（予定）※5日は午後1時から、8日は午後3時まで

場所：米子市美術館 第3・4展示室

#### 【日野会場】

開催日：3月4日（金）～7日（月）午前10時～午後3時（予定）※4日は午後6時から午後8時まで

会場：町山村開発センター 大集会室ほか

■出展者 木のおもちゃづくり（木のおもちゃ/日野町）、升井英治さん（ペーパークラフトの電車模型/日野町）、ほか

### ■問合せ先

鳥取県総合芸術文化祭実行委員会事務局西部支局  
（電話 0859-38-5127）

## 平成28年第1回教育委員会開催

1月6日に第1回の教育委員会を開き、次の案件などについて協議されました。

### 【第1回委員会】

・日野町立小・中学校におけるタブレット端末使用規程について

小中学校においてタブレット端末を使用する際の、適正な管理などについて必要な事項を定める規程を制定するもの。

・西部地区町村教育委員会連絡協議会合同研修会について

平成28年1月18日開催の研修会について説明。

・教育委員会事務局職員の新着・昇給などについて報告

### 《次回予定》

日時：平成28年2月4日（木）午後1時30分～

場所：役場第1会議室

※会議は公開しています。お気軽におでかけください。