



9月に入って急に肌寒くなりました。

8月の暑さが嘘のようです。

まだ、朝晩や日によって気温差がありますので、服装などにも注意して、体調管理をしていきましょう。

## 本田店長(ほっとサロン代表)より

### 「パラオリ選手に天晴れ!!」



コロナ感染が拡大している最中、パラリンピックも最高に盛り上がっていた。

出場選手の笑顔がそろって素敵でした。これはどこから来るんだろう?と感じたのは私一人ではなかったと思う。

それとインタビューには、堂々と、よどみなく話してくれる。

そして言葉が自分のものになっていると感じた。

今まで障害のことでどれだけ心を痛めてきたことか、私は想像もつかないが、憲章にある「失ったものを、数えるな。使えるものを最大に生かせ」の言葉が私の頭に突き刺さる。

いちばん印象に残った競技は、試合の迫力がすごかった車いすバスケットとラグビー、そして女子マラソンの道下選手の笑顔のインタビューでした。

競技者一人一人のナレーションに涙し、競技の生きざまを見てまた感激、私にとって意義のあるパラリンピック観戦でした。

## ワンポイント!ミニ講座

### 「コロナ禍の認知症～新型コロナウイルス感染症と認知症予防～(その1)」

千葉県認知症コーディネーター 林 英一

今回は「コロナ禍の認知症」をテーマに取り上げていきたいと思います。

コロナ禍の長期化で、認知症をめぐる状況は厳しさを増しています。

認知症をめぐるどんな問題が起きているのか、何に気を付けなければいけないのか、認知症をめぐるお話を2回のシリーズで紹介します。

### 世界アルツハイマーデー

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

認知症への関心や理解を呼びかけるため、全国各地の建物やタワーを認知症のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップする催しが行われます。

ライトアップの期間は9月17日(金)～23日(木)

千葉県でも千葉ポートタワーがライトアップされ、動画配信も行われます。

配信日は9月21日(火)19時からです。

興味のある方は「オレンジライトアップ 全国生配信」で検索してみてください。

《豆知識》6月14日は「認知症予防の日」です。

ドイツの医学者アルツハイマー博士の誕生日にちなみ、日本認知症予防学会が2017年に制定しました。

### ～新型コロナウイルス感染症と認知症～

コロナ禍の影響で認知症の症状が悪化している人が多くなってきています。

コロナ禍では「密」を避けるために外出の自粛が求められます。その結果、運動不足、コミュニケーション不足、社会活動の減少等による刺激不足が続き、認知症の進行を遅らせたり、発症を予防するには厳しい状況です。

感染予防対策の徹底により体を動かしたり、人と話したりする機会が減り、意欲も衰え、認知症の発症や症状の進行を招いてしまいます。

認知症は早期発見・早期治療が大切です。加えて発症リスクを下げるのが重要です。

具体的なリスクとして「難聴」「社会的孤立」「抑うつ」「運動不足」「生活習慣病」等があります。

裏面 「認知症リスクチェックリスト」で確認しましょう。

### 認知症リスクチェックリスト ※3つ以上当てはまる人は要注意

- 普段から運動不足
- 食事の栄養バランスが悪い
- 誰とも会わない、話さない日がある
- 興味や喜びを感じない・やる気がない
- 生活習慣病  
(糖尿病・高血圧・脂質異常症※どれか一つでも当てはまれば☑)
- 新しいことを始めるのは面倒だ

チェックが入る項目はいくつありましたか？  
認知症はだれもがかかわる身近な病気です。

次回は、日常の生活の中でちょっと気にすれば  
できる認知症予防策を考えてみましょう。



## クワの迷路



### ～スタッフのつぶやき～

秋の気配がひと雨ごとに感じられますね。  
皆様お元気で過ごしてですか？  
私はコロナ禍で小さな楽しみが見つかり心が晴れてきます。  
ちょっとドライブして海を見に行きました！人がいなくて、  
凄く綺麗でした！でも早く友達と行きたいです☺

話は変わりますが母が3年前に頂いた観賞用パイナップルの苗が  
5cmから30cmくらいに育ち「ミニパイナップルになった」と嬉しそうに持ってきました！  
喜びも2倍になりました☺

皆さんからもそんな小さな楽しみが聞きたいです✧ (T)



### お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



#### 【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26  
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

### 発行 すなみほっとサロン運営委員会

#### 【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！