



▼ロバさんの認知症コツコツ情報便

高西町のみなさん、こんにちは。
連日暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、『認知症への備え』について、お話ししたいと思います。

皆さん、MCI（軽度認知障がい）について聞かれたことがありますでしょうか。

MCI（軽度認知障がい）とは、以前と比べて物忘れが多くなったなどの認知機能の低下や、例えば、きちんと飲んでいた薬を飲み忘れるなど注意力低下の自覚はあるものの、日常生活には支障がない状態です。

近年、MCIの段階から適切な対応や取り組みを行うことで低下を遅らせたり、健常な状態へ回復できることがわかってきました。

生活の中でできる認知症への備えのポイントとして、①運動 ②頭を使う機会 ③交流 ④心かけが挙げられます。

①運動

脳の活性化には30分以上の運動を週に2回以上取り組むことが勧められています。呼吸をしながら、体全体を使った運動、少し息がはずむくらいの強さが目安です。



②頭を使う機会

脳の機能はいくつになっても鍛えられるということがわかっています。例えば料理などいくつかのことを同時にしたり、1日遅れの日記を書いてみるなど興味のあることを負担なく続けていくことがポイントです。

③交流

外出は、複数の認知機能活用機会となります。機器も活用しながら、電話やメール、ビデオ通話などを組み合わせて他者と会話や交流を行いたいものです。

④心かけ

脳を活性化するためにここがけたいこととして、「笑顔」「褒める・褒められる」「感謝を口にする」「親切にする・される」ことがあります。交流の中でこれらのことをすると、喜びや意欲の向上に関わるドーパミンという物質が脳内に放出され、脳の活性化につながります。

物忘れは誰でもありますが「最近忘れっぽくなった」と感じると、不安な気持ちになります。周囲の人々の理解や人との交流によつて孤立を防ぎ、また一人て抱えることなく早めに相談すること、理解し合える仲間や応援者との出会いがあります。

また、早期の診断治療につながることで、将来への備えを始めるきっかけとなるなどのプラスの面があります。

福山市西南部地域包括支援センター

☎084-93316272

Lend a Hand!

▶看板に掲載する人権標語を募集します！

高西町内に設置してある人権啓発看板の修繕にあたり、掲示する人権標語を募集しています。どなたでもご応募いただけます。選ばれた標語は、今後の看板デザインに活用される予定です。

- 応募は匿名でOK！
- 白紙に標語を書いて、高西交流館の窓口またはポストにご提出ください。（7/31締切）
- 採用に関してのご連絡はいたしません。
- すべての応募が採用されるわけではありません。



主催：高西町まちづくり推進委員会 研修部
問い合わせ先：高西交流館（☎934-3172）

高西交流館だより

7
VOL.32

日ごとに夏らしい陽気となり、青空のまぶしさに季節の移り変わりを感じる頃となりました。気温や湿度が高くなる時期ですので、こまめな水分補給や適度な休憩を心がけながら、元気に夏を迎えたいですね。

高西交流館では今月も気分が明るくなるような講座を企画しています。

いよいよ夏本番。体調管理に気をつけながら、思い出に残る季節を過ごしていきましょう。

Let's join us!

みんなで歌って笑って元気になろう！

懐かしの歌声喫茶 in 高西

懐かしい歌をみんなで楽しく歌ってみませんか？

ギターの生演奏に合わせて懐かしの歌謡曲などを歌います。歌が得意な方はもちろん、「聞くのは好きだけど人前で歌うのは少し恥ずかしい…」という方も大歓迎！みんなで一緒に歌えば心も弾み、自然と笑顔が広がります♪

2026年7月9日(木)

10:00~11:30

ところ 高西交流館

対 象 どなたでも

参加費 無料

講 師 村上 正則さん

申込み 高西交流館 (Tel934-3172)



Health

健康管理のコツ

7月は「暑熱順化」といって、体を暑さに慣らすことと、疲労を溜めない生活リズムの維持が重要です。

トマト、きゅうり、ナス、オクラなどの夏野菜は、体にこもった熱を逃がし、水分やビタミンを補給するのにぴったりです。

Library schedule

移動図書館のお知らせ

日にち	時間	場所
7月3日(金)	10:50~11:20	高西交流館
8月7日(金)	10:50~11:20	高西交流館

check

移動図書館では、15冊まで借りることができます。テレビや新聞で話題になっている本など、探している本がありましたら、お気軽にご利用ください。

予約・リクエスト・その他問い合わせ
Tel932-7222 (移動図書館担当まで)