



## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事

■「パパと遊ぼう」土曜日開放

日時 1月16日(土)午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 支援センターを開放します。

お父さんとお子さんで遊びに来てください。ご家族での参加も受け付けています。

対象 0歳児～就学前のお子さんと父親

とお父さん

■おひさま広場(雪遊び)

日時 1月18日(月)、25日(月)

午前10時30分～

場所 清里保育所園庭

内容 保育所の園庭で雪遊びをします。

スノーウエア、手袋、帽子、長靴などを着用して遊びに来てください。

対象 0歳～就学前のお子さんと保護者

※1月27日(水)・29日(金)は「みんなで遊ぼう」(2歳児・同級生会)

が行われるため、自由開放は休みです。

問い合わせ 子育て支援センター

☎25-33192



## 健康づくり

### こころの健康相談

#### (保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施します。

心の中のもやもやを、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。

なお、事前に申込みが必要です。

日時 1月25日(月) 午前9時～12時

場所 保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-33850

### 思春期・こころの健康相談

#### (網走保健所)のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。

なお、事前に申込みが必要です。

日時 2月5日(金)

午後1時30分～午後5時

場所 網走保健所

担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

☎0152-41-0697

## 記憶に自信がない人も、記憶に自信がある人も

### ～ 認知症予防には買い物、ゴミ分別 ～

#### ■記憶の衰え

先日、老人クラブである男性から「記憶力が落ちてきた」と相談がありました。詳しく話を聞くと「大型スーパーで会釈されたけど、名前がどうしても出てこない」とのことでした。

#### ■単純記憶は二十歳がピーク

こんにちは、作業療法士の海下です。今回は誰でも気になる記憶についてお話しさせていただきます。先ほどの老人クラブの男性の話ですが、このような単純記憶は二十歳でピークを迎えます。単純記憶を鍛えることは多大なエネルギーを使う割に、結果はでません。あまり気にしないことが大切です。

#### ■より重要な記憶能力

一方、頭の中で物事を操作する能力があります。作業記憶やワーキングメモリーといわれる記憶です。こちらが単純記憶よりも、重要な記憶能力になります。

#### ■作業記憶チェック

さて、ここで作業記憶チェックです。

- ゴミの分別を自分でしていない
- 自分で歩いて買い物をしていない

どちらか一方でも当てはまる方、あるいは買い物やゴミの分別をやりたくない方は脳の働きが弱っている可能性があります。

#### ■認知症の予防法

逆に買い物やごみの分別を続けていると認知症になりにくく、予防になります。次にごみの分別が予防に良い理由を説明します。

#### ■ごみ分別

お菓子を食べると、外装と中敷きはプラスチック、箱は紙に分別します。最初は分別の手引きを見ながら分別し、そのうち頭の中で分別するようになります。また、時代の変化に合わせて、分別ルールが変わるのでそれに対応する必要があります。

#### ■最もよい作業記憶トレーニングとは

このようにごみ分別は認知症予防トレーニングになる要素を含んでいます。さらによいトレーニングもあります。それはお仕事です。作業記憶の要素だけでなく、人間関係も絡み合うのでより複雑な能力が必要になります。

#### ■リハビリ健康相談のご案内

運動だけでなく、脳科学的な話題も詳しく学んでいます。ご気軽にリハビリや健康に関するご相談をお待ちしています。

#### ■問い合わせ

保健福祉課保健グループ  
(保健センター内)

☎25-33850

## 特集