



子育て情報

子育て支援センターの行事

●親子で遊ぼう(土曜日開放)

日時 10月9日(月)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の

で、親子で遊びに来てください。

対象 0歳児～就学前のお子さん

と保護者

※本事業は、きよポソ行政連携

ポイントの50ポイント付与対象

です。

●お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう

日時 10月29日(金)午前10時20分～

場所 清里保育所遊戯室

内容 体操やままごと、ブロック

遊びなどを、お兄ちゃん、お姉

ちゃんと一緒に楽しみましょう。

対象 7カ月～12カ月のお子さん

と保護者

※支援センターは自由開放してい

ます

詳細

保健福祉課子ども・子育てグループ

子育て支援センター

☎25-2100



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 10月25日(月)午前9時～正午

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

☎25-3050

医師によるこころの悩み

相談を行います

北海道立向陽ヶ丘病院の医師が

来町し、さまざまなかころの悩み

や不安に関する面接相談を行

います。ご希望の方は事前にお申込

みください。

日時 11月19日(金)午前10時～

場所 保健センター

申込期限 11月5日(金)

※自宅への訪問も可能ですので申

込み時にご相談ください。

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3050

特集 文章の力で人生は変えられる ～簡単に頭が良くなる方法～

こんにちは、海下です。50人ほどですが、たった月1回のリハビリ面談で歩行不全や気持ちの落ち込みが改善しています。その面談の際に健康意識が高いある男性から、このような質問がありました。

頭が働かない。
認知症になったかも
(80代男性)



もちろん認知症ではないですよ、と答えています。学習意欲が高い方なので、心配はありません。次に認知症予防や記憶が良くなる方法についてお話ししていきます。

■認知症とは？

記憶障害が目立つようになります。徐々に悪化し、問題行動が出現するまで家族も分かりにくい病気です。それ以外にも考えることが苦手になります。新しいことが嫌になってきたら、認知症予備軍かもしれません。

■寝る前に良いことを毎日3つ書く

これが記憶力が良くなる方法です。次に取り組みべき理由をお伝えします。

○理由① 「寝る前」

睡眠中に私たちの記憶は整理され

不要な思い出は消去されます。そのため、就寝前は記憶が残りやすい時間帯と言えます。

○理由② 「良いこと」

脳科学では、悪いことは良いことに比べると3倍記憶に残りやすいと言われています。また、悪い記憶は脳を破壊するので、良い思い出で上書きしましょう。

○理由③ 「毎日書く」

継続することで、脳が少しずつ変わっていきます。書くことが困難でしたら、頭の中で思い描くだけでも構いません。

■最後に

認知症と似たような症状に、うつ病があります。個人差はありますが否定的な気持ちで心がいっぱいになると、うつ病発症リスクが高まります。ぜひ寝る前に良いことを3つ書いてみてください。あなたの脳が守られます。

■リハビリ相談のご案内

書く力で人生は変えられます。ほかにも文章による健康法をご提案できます。ぜひリハビリ相談をご活用ください。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ
☎25-3050