



### ■認知症サポートブック（認知症ケアパス）のご紹介

認知症になっても尊厳をもって暮らしていただけるよう認知症サポートブック（認知症ケアパス）を更新しました。

「認知症ケアパス」とは、認知症の方の状態に応じた適切なサービス提供の流れのことをいいます。認知症について理解していただくとともに、認知症になっても住み慣れた地域で、できるかぎり自分らしい生活を送っていただくための冊子です。

認知症サポートブックは、いきいき広場の地域包括支援センターで配布しています。



### ● 3月・4月 事業案内 ●

とき	タイトル	ところ	問合せ先
3月25日(日) 4月22日(日) 13:00~15:00	昭和で元気になるカフェ (認知症カフェ)	いきいき広場2階ホール	昭和で元気になる会事務局 ☎52-5050
毎週日曜日 9:00~11:00 ※行事によって変更になる場合があります。	よってこカフェ (認知症カフェ)	地域共生型福祉施設あっぱ	地域共生型福祉施設あっぱ ☎56-2725
3月15日(木) 13:30~15:00	認知症高齢者を介護する 家族の会	いきいき広場1階会議室B	地域包括支援センター ☎52-9610

問合せ先 地域包括支援センター（いきいき広場内福祉まると相談グループ） ☎52-9610

## 女性のメタボリックシンドローム



女性はもともと皮下脂肪がたまりやすい体質で、さらに更年期以降は女性ホルモンの分泌が減少する影響で内臓脂肪がたまりやすくなります。

腹囲を1cm、または体脂肪を1kg減らすには、約7,000kcalのエネルギーを消費する必要があります。1か月で消費するには1日約230kcalを運動や食事消費する必要があります。運動に換算すると毎日ウォーキング1時間ほど、食事ではお茶碗1杯分です。

健診でメタボリックシンドロームと言われた方や「最近おなか周りが太ってきたな」と感じる方は、まずは食生活や運動習慣を見直してみてください。

### メタボリックシンドロームの基準

- ①ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲） 男性85cm・女性90cmを超える。
- ②高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに当てはまる。
- ①②を満たすとメタボリックシンドロームと診断されます。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871