

# 練馬地域包括支援センター通信



令和5年 第1号

今年度は、地域団体の紹介を1年間にわたって紹介させていただきます。

初回は、「ふろしき・ねこの手」さんの紹介です。

「ふろしき」は、1992年に任意団体「練馬たすけあいワーカーズ ふろしき」として設立されました。

地域にお住まいの方々を温かく包み込んでいこうという思いが込められているそうです。

～練馬区委託事業・相談情報ひろば～

## ふろしき・ねこの手 おしゃべりサロン

月・火・木・金 12:30～16:30

土 9:30～13:30 (祝祭日を除く)

◇相談窓口 家族の介護・子育てのなどのご相談  
( 秘密厳守、相談料は無料 )

◇おしゃべりサロン

いっしょにおしゃべりを楽しみませんか？

☆第2火曜日 13:30～15:30 お習字の会

☆第3木曜日 13:30～15:30 お茶カフェ

☆第4金曜日 13:30～15:30 オレンジカフェ

☆第4火曜日 14:00～15:00 ふろしきひろば

◎「ふろしきひろば」は包括との共催の本人ミーティングです。

(月により変更する事があります。詳しくはホームページを参考に  
するか、直接お問い合わせください。予定のない日はフリーです。)



場所 練馬区練馬4-17-2グリンデル豊島園102

(西武池袋線豊島園駅改札を出て、すぐ左)

電話 (代表) 03-3948-3390

ホームページ [Http://www.act-furoshiki.com](http://www.act-furoshiki.com)

## <認知症予備軍って？ 認知症は予防できる？>

軽度認知障害 (MCI)という言葉聞いたことはありますか？ MCIとは、生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症とも言えない状態のことを言います。MCIの方の約半数は5年以内に認知症に移行すると言われています。全ての方が認知症になるわけではありませんが、この段階から運動等の予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

<具体的な予防法>

- ・人と楽しむゲーム (麻雀、囲碁など)、聴力低下の改善 **コミュニケーションで脳が活性化！**
- ・生活習慣病の治療 (高血圧や糖尿病など) **糖尿病は脳へのダメージ大！**
- ・酒・たばこを控える **飲酒は脳の萎縮をすすめるおそれあり！**
- ・適切な睡眠 **就寝中に老廃物を脳外に洗い流す！**
- ・有酸素運動 (1日30分程度のウォーキングやサイクリングなど) **脳の血流を増加！**

