

行政相談を開設します

問 総務課 行政係
☎476-1111 (211)

総務省では、10月7日(月)から13日(日)までの1週間を「行政相談週間」と定め、全国的に各種行事を実施します。

大崎町では、行政相談委員の四本完三さんが、行政相談週間行事の一環として、次のとおり行政相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

国、県、町の役所の仕事に関する苦情や行政の制度、運営の改善についての意見、要望等を受け付け、助言や関係機関に対する改善の申し入れを行います。なお、相談は無料で秘密は厳守されます。

【期 日】 令和元年10月9日(水)、及び 令和元年10月23日(水)

【時 間】 いずれも9:30から15:30まで

【場 所】 老人福祉センター ☎476-3663

【お問い合わせ先】

- ・総務省行政監視行政相談センター ☎099-224-3247
- ・役場総務課行政係 ☎476-1111 (内線211)



大崎町地域包括支援センターだより

問 大崎町地域包括支援センター
☎471-7828

当センターは、高齢者の暮らしについて様々な相談や要望に応える「よろず相談窓口」です。暮らしのコンシェルジュに、寄せられるご相談と対応を紹介します。

今月は「**認知症予防**」について取り上げたいと思います。

- **相談内容**…自宅で元気に生活できていますが、年齢を重ねるごとに認知症にならないかと心配です。認知症予防のために、普段から自分でできる事はありますか？
- **対応策**…今回は認知症予防のうち、脳の活性化方法について説明します。
- ◆ 認知症の初期段階では、以下の3つの脳機能が低下することが分かっています。普段からこれらの能力を使い鍛えておく事で、認知症予防に繋がると考えられています。

①エピソード記憶：いつ・どこで・何をしたかという、過去に体験したことの記憶力

『1日前の出来事を日記につける』『レシートを見ずに、買った物を書き出す』『散歩でみた景色を思い出して、絵を描いてみる』など

⇒忘れないようにしよう・思い出そうと意識することで、脳の活性化に繋がります。

②注意分割機能：2つのことを同時に考えながら行動する能力

『2つの料理を同時に作る』『複数の人と会話をする』『歩きながら、しりとりをする』など

⇒前頭葉全体が活性化すると考えられており、脳の若返り効果が期待できます。

③計画力(思考力)：物事の手順、段取りを考える能力

『複数の人とオセロやトランプのゲームをする』『パズル遊び』『日帰り旅行を計画して、実際に計画通りに行ってみる』など

⇒段取りを考えて実行することが、脳のトレーニングになると言われています。

興味のある事・出来そうな事から、無理のない範囲で取り組んでみましょう