

# 介護予防を地域で支え合う

地域で運動教室やサロン等に参加して、介護予防をしませんか

## 貯筋運動



現在、町内3カ所で週1回、おもりを利用した自主活動「貯筋運動」を開催しています。  
興味のある方は、福祉課介護班へご連絡ください。

みんなで励まし合って  
できるから楽しい！

正座ができるように  
なったわ！

スクワットが  
できるよう  
なった！



## サロン・地域活動



サロンは町内に12カ所あり、地域の方々との交流の場として年間を通じて開催しています。みなさんも介護予防や健康づくりに関する勉強会、趣味活動などを始めてみませんか。社会福祉協議会や介護班では、これらの活動を支援しています。

問社会福祉協議会 ☎80-3611

## 元気☆はつらつ運動教室



毎月、健康運動指導士による筋力アップ体操などの介護予防運動教室を、図書館と町民会館で開催しています。

問福祉課介護班 ☎84-1257

## 認知症への支援

認知症は、単なる物忘れとは異なり脳の細胞が働かなくなる病気です。物忘れを中心として徘徊や幻覚などいろいろな症状があり、原因となる病気も様々です。

また、認知症とまでは言えない軽度な認知機能が低下する状態（軽度認知障害）になることもあります。

### ● 認知症を予防するために

- ① 生活習慣病予防
- ② バランスの良い食生活
- ③ 適度で習慣的な運動
- ④ 積極的な社会参加

### ● 認知症が心配になったら

まずは主治医に相談し、場合によっては専門医の受診が必要です。

また、徘徊等が心配になった場合は、QRコードを利用した「どこシル伝言板」（衣類に貼付するタイプ）をご利用できます。

### ● 相談したいけれど…

認知症は、一人ひとりの症状が異なるため、対応の仕方

など迷うことが多くあります。早期に発見し適切な対策を行うことで、改善・進行を穏やかにすることが出来ます。ご本人ご家族のことで悩んだときはご相談ください。

### ● 「認知症相談チーム」へご相談ください

認知症による症状が強く対応に困っている、なかなか医療につながらないなどの心配ごとがありましたら、認知症相談チーム（地域包括支援センター内）にご相談ください。早期に対応・支援を行います。

### 問地域包括支援センター

（高齢者支援・介護相談）  
☎（80）3339

### 認知症疾患医療センター

（浅井病院内）  
☎0475（58）5000

### ちば認知症相談コールセンター

（電話相談 月・火・木・土曜日）  
（面接相談 金曜日 要予約）

☎043（238）7731

### 千葉県若年性認知症相談窓口

（千葉大学医学部附属病院内）  
☎043（226）2601