

認知症を防ぐために

年をとると誰でも認知症になるわけではありません。

正常の老化によっても、神経細胞の働きは落ち、そのため物忘れが多くなりうまく判断や行動ができにくくなる場合があります。

物忘れと認知症

普通の物忘れは、体験の一部を忘れるのでほかの記憶から物忘れは体験の全体を忘れるので思い出すことができません。また、認知症の原因となる病気などによって症状の現れ方が違います。原因となる病気を治療することで症状がよくなることもあります。

認知症の予防法

- ①塩分を控えバランスのよい食事を
- ②適度な運動で足腰を丈夫に
- ③生活習慣病の予防
- ④転ばないように
- ⑤興味と好奇心をもつように
- ⑥考えをまとめ表現する習慣を
- ⑦気配りを忘れずに
- ⑧いつも若々しくおしゃれ心を忘
- ⑨くよくよせず明るい気分で生活を

家族の接し方

予防には、家族の接し方にもポイントがあります。

あきれず あきらめず 遊び心で いやがらず いそがず いきいきとして うとまず うるさらず うれえず ええそら ことにせず えがおをたやさず おおこらず おとしめず おおらかな気持ちで

すべてを心がけるのは難しいことですが、毎日を楽しむ気持ちで過ごすことが良いことは間違いな

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種

とき	行事名	対象者	受付時間
9/30(火)	乳児相談	平成19年11月～12月生まれ	午後1時15分～2時15分
10/6(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午
			午後1時～4時
10/10(金)	1歳6ヶ月児健診	平成19年2月～3月生まれ	午後1時15分～2時15分

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

休日当番医

診察時間 とき	内科系			外科系	
	9時～17時		8時30分～17時	9時～17時	8時30分～17時
9/15(月)	九十九里病院(九十九里) 0475(76)8282	花城医院(山武) (86)2233	越川医院(横芝光) (84)0103	睦岡クリニック(山武) 0475(80)8001	さとう整形外科(匝瑳) (73)2891
9/21(日)	板倉内科医院(大網) 0475(72)6174	高根医院(芝山) (77)0017	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	季美の森整形外科(大網) 0475(70)8951	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
9/23(火)	いしだ医院(大網) 0475(72)1000	原田医院(芝山) (77)0056	小川内科(匝瑳) (73)2658	まさごクリニック(横芝光) (80)0122	さとう整形外科(匝瑳) (73)2891
9/28(日)	東陽病院 (84)1335 (診療時間 午前8時30分～17時15分)				
	下谷内科医院(東金) 0475(55)6209	石毛医院(山武) (86)2160	石井医院(匝瑳) (73)2150	東葉クリニック大網脳神経外科(大網) 0475(73)7011	はしば医院(匝瑳) (67)5720
10/5(日)	古川医院(九十九里) 0475(76)2007	高橋医院(山武) 0475(82)2450	佐藤クリニック(匝瑳) (73)5567	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491	守医院(匝瑳) (73)5511
10/12(日)	日吉台クリニック(東金) 0475(53)0510	鈴木医院(山武) 0475(89)1002	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	古川医院(山武) 0475(82)2202	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
10/13(月)	西田医院(東金) 0475(53)1393	宇井医院(山武) 0475(86)2522	越川医院(横芝光) (84)0103	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525

※当番医は都合により変更になる場合があります。

◆問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137 ◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

お子さんの写真を 募集しています!



対象 町在住の小学校入学前のお子さん
掲載予定 毎月1名(申込順)
応募方法 総務課秘書広報班へ電話で申込

◆申込・問い合わせ
総務課秘書広報班 ☎84-1211



ここな
心那ちゃん(1歳)
小柳 亮さん(栗山)



ゆっくり、のんびりと
育てほしいです。