



認知症予防と こころの健康づくり講演会

「年をとっても認知症だけに
はなりたくない。」と思
っていませんか？

超高齢社会に突入した現
在では、誰もが認知症に関
係する可能性があります。
そのため、認知症について
の理解と予防するための方
法を知っておくことは大切
です。

● **認知症と物忘れの違い**
夕べ何を食べたかを思い
出せないことは物忘れです
が、認知症は食べたこと自
体を忘れてしまいます。

● **自覚症状**
認知症の方は、自覚症状
がないと思われがちですが、
「何かおかしい」と感じ不安
に思ったり、いらだつてい
ることが少なくありません。
きつい言葉や対応をして
しまうと、さらに傷つき混
乱し、認知症が早く進んで
しまいます。

● **予防のためのポイント**

- ① **活動的に過ごす**
地域のイベントなどに参
加してみましよう。
- また、運動やウォーキン
グなどで外の空気を吸いま
しょう。
- ② **知的刺激が必要**
新聞や本など、新しい情
報に敏感になりましよう。
- ③ **趣味の充実**
趣味やボランティアなど、
熱中できるものを見つけ充
実させましよう。
- ④ **禁煙・節酒**
タバコを控え、お酒は適
量を守りましよう。
- ⑤ **体の異常を早期発見・治療**
毎年健診を受け、病気の
早期発見・治療に努めま
よう。

◎ **講演会を開催**
健康管理課では、こころ
の健康づくり講演会を開催
します。

今年度は、東海大学医学
部の医師による認知症の予
防法と、うつ病や周囲の方
の対応方法などについての
講演会です。

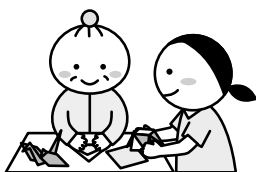
参加を希望する方は、3
月13日(金)までに健康管理
課へお申込ください。

とき 3月15日(日)
午後1時30分～
3時30分

ところ 健康づくりセンター
「プラム」

講師 東海大学医学部講師
市村 篤氏

◆ **申込・問い合わせ**
健康管理課健康管理班
☎(82)3400



千葉県障害福祉課からの お知らせ

『身体障害者福祉手帳の障
害種別・等級の決定誤りに
関する相談専用電話開設』

平成24年4月1日から平
成26年6月11日までに千葉
県が交付した身体障害者手
帳について、障害種別・等
級の決定誤りがありました。
誤りのあった手帳をお持ち
ちの方には、すでにご連絡
しました。

身体障害者手帳の障害種
別・等級の確認などは、相
談専用電話へお問い合わせ
ください。

◆ **問い合わせ**

相談専用電話
☎043(223)2310
千葉県障害福祉課
☎043(223)2306
※千葉市・船橋市・柏市が
交付した手帳は除く。

献血にご協力を!

とき 3月25日(水)
受付時間 午前10時～11時45分
午後1時15分～4時
ところ 町民会館ロビー

◆ **問い合わせ**
健康管理課総務班
☎82-3400



園庭開放 にこにこひろば

地域のみなさんとの交流のため、園庭を開放します。
保育所に通う子ども達と一緒に遊んでみませんか？
開放日 3月3日(火)、17日(火)
午前10時～11時
※予約は不要で、利用は無料です。

◆ **問い合わせ**
横芝保育所 ☎82-2345 上堺保育所 ☎82-2543
大総保育所 ☎82-0667