



認知症は身近な病気です

認知症について知ろう

認知症は脳に起きた何らかの障害によって「物忘れが激しい」、「言葉が出てこない」、「段取りが分からない」等いくつかの症状が現れ、日常生活を送ることが困難になります。

早期発見治療

早期に発見し適切な治療を受ければ、症状の軽減や悪化を防ぐことができます。また、他の病気が原因で認知症の症状が出ている場合もあります。気になる症状があれば、まずかかりつけ医に相談しましょう。

予防するために

- 最近の研究では、生活習慣を改善することで認知症がある程度予防でき、発症時期を遅らせることができるといわれています。
- ① 積極的に外出して人と話す。
 - ② 散歩など運動をする。
 - ③ 頭を使うゲーム等をする。
 - ④ 新聞や本を読む。
 - ⑤ 料理を作る。

認知症相談

認知症のことが心配な場合は、地域包括支援センターまたは役場福祉課にご相談ください。

- ⑥ 日記をつける。
- ⑦ 野菜や果物、魚を食べる。

町では、平成28年3月に「認知症初期集中支援チーム」を設置しました。対応が困難な方や治療が中断している方など、ぜひご相談ください。



認知症の方を地域で支えるために

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域での見守りや声かけなどを行っていただく認知症の方やそのご家族の応援者です。

とき 10月8日(土) 午前10時～11時
ところ 地域包括支援センター

内容 認知症の方を地域で支えるために、認知症の正しい知識と具体的な対応などを学びます。

※受講者には、認知症サポーターの証として「オレンジリング」を差し上げます。

定員 30人
申込方法 9月30日(金)までに、電話でお申込ください。

参加費 無料

申込先 申国地域包括支援センター

電話 (80) 3339

福祉課介護班

電話 (84) 1257

介護予防教室

参加者募集

65歳以上の方を対象に、介護を受けない体づくりを目指した介護予防教室を年4回開催しています。

「体力の低下が心配」、「運動する機会をもちたい」等とお考えの方はぜひご参加ください。

とき 10月～12月

毎週1回(1～2時間程度)

ところ 地域包括支援センター 研修室

対象 町内在住で介護認定を受けていない65歳以上の方

定員 13人

申込期限 9月20日(火)

参加費 無料

※教室で使用するセラチューブは実費です。

申込先 申国地域包括支援センター

電話 (80) 3339

