

9月は認知症を知る月間です

9月は認知症を知る月間です。認知症とは、「これまで正常に発達した脳に何らかの原因で記憶・判断力などの障がいがあり、日常生活がうまく行えなくなるような病的状態」をいいます。老化による単なる物忘れとの区別がつきにくい病気ですが、れっきとした脳の病気です。

認知症の主な初期症状

次の項目は、認知症と診断された人の家族が、実際に気付いた日常生活の変化です。

- ▼同じことを何度も言ったり、聞いたりする▼置き忘れやしまい忘れが目立つようになった▼蛇口の閉め忘れやガスの消し忘れが目立つようになった▼時間や場所の感覚が不確かになった▼些細なことで怒りっぽくなった▼物の名前が出てこなくなったりなど

※茨城県認知症介護パンフレット「認知症を理解するために」より

認知症は早期診断・早期治療が大切

現在、認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症には、症状の進行を遅らせる薬が

あり、早めに服用するほど効果が期待できます。「認知症かもしれない。でもまさか」というくらいうちに、一度、相談することをおすすめします。まずはかかりつけのお医者さんに相談してみましょう。

家族の方へ

- ① 認知症の方などを介護されている方の交流の場として介護者家族会「かるがも」を実施しています。自分だけでは抱えきれない思いを、現役で介護している方同士でのお話や、介護OBのスタッフに相談することもできます。ぜひお気軽にお越しください。

▼日時：毎月第2金曜日 午前10時～午後1時

- ※実施会場については、介護福祉課へお問い合わせください。
- ② 認知症の人と家族の会茨城県

支部では、つくば市で認知症の「つどい」を行っています。

▼日時：毎月第1金曜日 午後1時～午後3時

▼場所：つくば市役所2階会議室（つくば市苜間2530番地2）

▼対象：認知症の人を介護している方（在宅・施設・遠距離介護など、介護の在り方は問いません）

③ 「家族の会」電話相談
月～金曜日正午～午後4時（土、日、祝日は休み）
☎029・879・0018

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58
2111（内線1175）

高齢者センターを

ご利用される皆さんへ

第4期（1月・2月・3月）

に高齢者センターを利用される団体の方は、生涯学習課までご連絡ください。

▼申込締切：9月13日（金）
なお、第3期利用分の調整会議に参加した団体には、関係資料を送付しています。

利用希望日が重複した場合に は、次の日程で調整会議を開催

ウォーキング始めませんか？

いつまでも若々しく過ごすために、運動習慣を身につけることは大切です。ウォーキングは手軽に、自分のペースで行える運動のひとつです。介護福祉課ではウォーキング初心者の方を対象に男女別のウォーキング教室を開催します。

- 日程：10月9日（水）・23日（水）、11月6日（水）・27日（水）、12月18日（水）、平成26年1月29日（水）（全6回）
- 定員：15名（申込者多数の場合は抽選）
- 内容：健康講話・ウォーキング
- 会場：きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
- 開催時間：午後1時30分～3時30分 受付：午後1時15分～
- 費用：調理食料費、最終回交通費と昼食代は自己負担
- 申し込み方法・申込期限：9月27日（金）までにお電話もしくは介護福祉課窓口でお申し込みください（土、日、祝日を除く）
- ※受講に際しては、万一のけがに備え、あらかじめ傷害保険などに加入する事をお勧めします。
- その他
- ※医師に運動を制限されている方、昨年度参加された方は、お申し込みできません。
- ※最終回は、男女合同で市外ウォーキングを予定しています。

（趣）ウォーキング倶楽部

▼対象者：65歳～70歳代の男性
▼日程：10月16日（水）・29日（水）、11月20日（水）、12月4日（水）・11日（水）、平成26年1月29日（水）（全6回）

（おとな女子部）

▼対象者：65歳～70歳代の女性
▼日時：9月25日（水） 午前10時から

▼会場：高齢者センター和室1和室2
▼内容：高齢者センター第4期の予約受付について

申問 教育委員会生涯学習課 ☎58・2111（内線9314）

申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111（内線1175）