

9月は認知症を知る月間

認知症は、老化による単なるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。本人や家族が「年のせいでしょう」と思うような日常の些細な変化が、認知症のサインかもしれません。

認知症と「物忘れ」の違いは以下の様なものです。参考にしてください。

①「たまに」同じことを言うというより、「しょっちゅう」同じことを言ったり聞いたりする。

②「ときどき」探し物をするというより、「いつも」探し物をしている。

③人の名前がすぐ出てこないのではなく、ヒントを言っても思い出せないことがある。

④「食べたメニューを思い出せない」のではなく、「食べたこと自体を覚えていない」ことがある。

認知症は、記憶の一部が抜けてしまうというような「物忘れ」とは違い、一連の流れを全体的に忘れてしまうというような症状があります。

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」というくらいにうちに、一度、相談することをおすすめします。まずは普段かかっている近所のお医者さんに相談してみましよう。

【認知症についての相談場所・講座について】

●「認知症サポーター養成講座」

9月19日(水)午前10時から、板橋コミュニティセンターにおいて開催します。認知症ってどんな病気？家族がなったらどうやって対応したらいい？という疑問についてのヒントが見つかるかもしれません。興味のある方は9月14日(金)までに介護福祉課までご連絡ください。

●「地域見守り隊」

徘徊高齢者を温かく見守る「地域見守り隊」があります。登録者に対して、徘徊高齢者の情報をメールでお送りするシステムです。登録の方法については、介護福祉課までお問い合わせください。

●「かるがも」

認知症の方などを介護されている方の介護者家族会「かるがも」があります。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話をしたり、介護OBのスタッフに相談することもできます。また楽しい企画が毎月実施される予定となっています。毎月第二金曜日開催していますので、会場や行事の詳細などについては、介

ウォーキングを始めませんか

60歳からの男の健脚教室

〜俺ウォーキング倶楽部〜
今まで仕事とすじで頑張ってきた男性の皆さん。仕事をしていたときからお腹回りが気になっていませんか？

「忙しくてずっと運動はご無沙汰だったけど・・・」というあなたのために、男性だけの講座ができました。

ちよっとした健康講話を織り交ぜながら7回コースで実施します。

私たち保健師と一緒に元気に運動してみませんか？

▼対象者：医師より運動を禁止されていない60〜70歳代男性
▼日時：11月7日、21日、12月

護福祉課にお問い合わせください。

●認知症の「つどい」

認知症の人と家族の会茨城県支部において、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〜3時

▼場所：つくば市役所2階会議室

▼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

12日、平成25年1月16日、2月13日、27日、3月13日
(各日水曜日)

▼内容：介護福祉課にお問い合わせください。

60歳からの美と健康ウォーキング

〜おとな女子部〜

ウォーキング初心者の方、これからウォーキングを始めたい方が一人で始める自信のない方、楽しくウォーキングを始めたいませんか？今話題のアンチエイジングや塩麹を使ったレシピの事などお話しします。

▼対象者：医師により運動を禁止されていない方で、これから、ウォーキングを始めたい60歳以上の女性の方

▼日時：11月14日、28日、12月

いません)

▼「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

【ご家族の方へ】

一人で抱え込まないでください。研修や家族会などで仲間作りから始めませんか。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58
2111 (内線1172)

19日、平成25年1月30日、2月20日、3月6日、13日
(各日水曜日)

【共通事項】

▼定員：15人(申込者が多数の場合は抽選)

▼開場：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

▼申込期間：9月4日(火)〜10月19日(金)(土、日、祝日除く)

▼申し込み方法：電話もしくは介護福祉課(伊奈庁舎)窓口

▼対象者：上記記載内容に加え、現在、介護予防事業に参加されていない方を優先

58 申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎
2111 (内線1172)