

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
 電話：2-2016【内線170】 FAX：2-2931
 相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

☀ 認知症の理解を深めましょう ～Part 2～ ☀

◎認知症は身近な病気です

認知症は高齢者の5人に1人がなるといわれており、誰もがなり得る病気です。65歳未満の方でも認知症になる可能性があり（若年性認知症）、日常生活の様々な場面で支障をきたします。

◎認知症の予防について

多く当てはまるほど要注意!!



①認知症予備軍チェック!!

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 約束をよく忘れる | <input type="checkbox"/> 身だしなみに関心がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 趣味への興味がなくなった | <input type="checkbox"/> 家族・友人などとの会話が楽しめなくなった |

②予備軍のうちに気づいて認知症にブレーキを!!

→認知症予備軍（軽度認知障害：MCI）とは、アルツハイマー病を発症する一歩前の段階です。もの忘れが気になり始めるだけでなく、なんとなく元気がなく、意欲が低下することがあります。早い段階で気づき、対応すれば、現状維持や認知機能の回復も可能です。

③ブレーキのカギは“体を動かし”同時に“頭を使う!”

- ★**脳トレウォーキング**～歩きながら、同時に頭を使おう！
 （しっかり足腰を動かしながら、「しりとり」や「引き算」「川柳を詠む」）
- ★**お楽しみ自分時間**～ときめきながら好きなことをする。脳が元気になり、認知症予防に効果的！
 （ダンス・お料理・食事会・旅行・麻雀・将棋・音楽演奏・絵画・工芸・園芸など）



自分や家族、近所の方の認知症についてご相談がございましたら
地域包括支援センターまでご連絡ください



Let's わたしとまちの 第一歩

所在地：長万部町社会福祉協議会
 電話：6-7711
 時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

あやめ鑑賞会& 活動メンバーからの“おもてなし”

今年も丹野さんのあやめ鑑賞会に向けて草刈りを行った後、あやめ満開のお知らせを聞きあやめを見たい方々が集まりました。雨が降らないか!?と心配でしたが最後まで降らずに終わる事ができました。

今回のあやめ鑑賞会を迎えるにあたり、活動メンバーの方々にはあやめ畑に行く橋の補修・絶景ポイントから座って見れる椅子の設置・看板の飾り付け（看板の似顔絵は社協の職員が描きました）から前日の準備に至るまで協力していただき、ありがとうございました。

★鑑賞会に参加された皆さんはメンバーの“おもてなし”に喜んでおりました★

