

介護保険

お問合せ 福祉介護課

正しい認知症の知識を持ちましょう

～9月は「茨城県認知症を知る月間」です～

認知症とは「いったん正常に発達した知能(脳)に何らかの原因で記憶・判断力等の障害が起き、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。

原因としては「アルツハイマー病」や「脳血管障害」によるものが多く、高齢者の方に多く見られますが、単なるもの忘れのようなものとは違い、れっきとした脳の病気です。

認知症予防のためのアドバイス

★生活習慣病を放置しない!★

脳血管障害の誘因となる高血圧や脂質異常、糖尿病が特に危険です。病気の芽を放置しないために、年に一度の健診などは必ず受けましょう。



★適度な運動を心がけよう!★

適度な運動習慣のある人は、認知症の発症率が少ないことが分かっています。運動習慣の無い人は、ウォーキング等から始めてみましょう。



★バランスのよい食事を心がける!★

脳血管障害予防のために、野菜や果物、青背の魚を積極的にとる、塩分をとり過ぎない等、毎日の食事のバランスにも気を配りましょう。



★日常生活も活動的に!★

読書や新聞を読むといった知的な活動をはじめ、人づきあいも増やし、趣味のサークルやボランティア等に参加して、活動的な毎日を過ごしましょう。



認知症は早期診断・早期治療が大切

認知症は、早期診断・早期治療が何より大切です。早く治療を始めることで進行を遅らせることができたり、場合によっては症状が改善することもあります。また、中には認知症と間違われやすい病気(うつ病、せん妄など)の場合もあります。「認知症かも?」と思ったら、早い時期に相談窓口にご相談したり、医師の診察を受けましょう。

◆◆◆◆ 認知症サポーター養成講座(出前講座を行っています) ◆◆◆◆

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。受講料は無料で、修了者には認知症サポーターの目印であるオレンジリングをお渡しします。また、ご希望の会場で講座を行いますので、受講を希望される方または団体は、役場福祉介護課内の地域包括支援センター ☎885-0340 (内線113・132) までご連絡ください。



臨時福祉給付金 ・子育て世帯臨時特例給付金の 申請はお済みで すか?

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の申請期間は9月30日までとなっています。支給対象となることが見込まれる方には6月下旬に「お知らせ」と「申請書」を郵送しています。対象者でまだ申請がお済みでない方は、必ず申請期間内に申請してください。それまでに申請がないと給付金を受けられなくなりますのでご注意ください。

◆申請方法 役場1階の臨時給付金受付窓口で申請してください。

* 郵送での申請も可能です。(9月30日消印有効)

◆問合せ先 臨時福祉給付金・子育て世帯特例給付金受付窓口専用ダイヤル029-885-8651(9月30日まで) または役場福祉介護課