

介護保険

お問合せ
福祉介護課介護保険係
☎ 029-885-0340
(内) 113・132・135

認知症は早期発見と 早期治療が大切です

～9月は「茨城県認知症を知る月間」です～

認知症は、老化現象ではなく誰にでも起こりうる脳の病気です。大きな原因は「脳細胞の減少」「脳機能の低下」です。

★思い当たる「物忘れ」の症状をチェックしてみましょう★

記憶

同じことを何度も話したり、同じものを何度も買って来るようになった。

意欲

なんとなく元気がなかったり、興味や関心を示さなくなった。

実行

今までできていたことができなくなった。
慣れた道具の使い方がわからなくなった。

不安

些細なことで怒ったり、不安を抱くようになった。

★認知症を予防し発症を遅らせる生活改善★

有酸素運動をしましょう

ウォーキングやサイクリング等の有酸素運動を行うと脳の血流が増し、脳の血管の老化を遅らせます。

野菜や果物を食べましょう

野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロチンの抗酸化作用が認知症に効果があると考えられています。

青背の魚を積極的に食べましょう

サバ、イワシ、アジ等に多く含まれている不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達と血流をよくする働きがあります。

人とふれあいましょう

色々な人と話したり活動をともにしたりするだけで記憶力、計画力などを鍛えてくれます。

◆◆◆◆ 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☎029-885-0340(内線113・135)までご連絡ください。

□申込・問合せ 地域包括支援センター(役場福祉介護課内) ☎029-885-0340(内)113・135