

介護保険

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

認知症を予防しましょう

～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くるようになった。
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。
不穏	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

<p>有酸素運動をしましょう</p> <p>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。</p>	<p>野菜や果物を食べましょう</p> <p>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。</p>
<p>青背の魚を積極的に食べましょう</p> <p>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。</p>	<p>人とふれあきましょう</p> <p>色々な人と話したり活動をともしたりするだけで記憶力、計画力などを鍛えてくれます。</p>

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135)までご連絡ください。

やまゆり運動教室参加者募集

(一般介護予防事業/10~12月コース)

いつまでも元気に過ごしていけるよう、介護予防を目的とした教室です。

- ◇日時 毎週水・金曜日(週2回)、午後1時30分～3時30分※原則3カ月
- ◇会場 美浦村デイサービスセンター
- ◇内容 個人の体力に合わせ、トレーニングマシンを用いた筋力トレーニング
- ◇対象者 村内在住の65歳以上で、医師の指示による運動制限がない方
- ◇定員・費用 8名程度(先着)・1回200円
- ◇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(内線135)

要約筆記入門講座の受講生募集

耳の不自由な方とコミュニケーションを図るため、言葉を文字にして伝える方法を学ぶ講座です。

- ◇日時 10月11日、18日、25日、11月1日、8日(全5回)、午前10時～正午
- ◇会場・受講料 土浦市総合福祉会館(ウララビル2・4階)・無料(教材費は自己負担)
- ◇対象者・定員 村内在住もしくはは在勤、在学の方2名※定員を超えた場合は抽選
- ◇申込方法 往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号を記入のうえ、お申込みください。9月29日(金)必着。
- ◇申込・問合せ先 役場福祉介護課☎029-885-0340(内線111)