

介護保険

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

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」であ～

認知症とは、老化現象ではなく誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症は、早期診断・早期治療が何より大切で、早く治療を始めることで進行を遅らせたり、場合によっては症状が改善することもあります。年のせいと思ったり受診をためらわず、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。

認知症予防のための生活のポイント

★人に頼らない生活!★

身の回りのことは自分でやるようにしましょう。

★短い昼寝と運動★

30分程度の短い昼寝と運動は睡眠のリズムを整え脳の健康に役立ちます。ウォーキング等の有酸素運動は脳の血流をよくします。

★野菜や果物を摂りましょう!★

ビタミンC、E、ベータカロテン等の抗酸化物は、アルツハイマー型認知症予防に効果があります。

★人付き合いを大切に!★

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。

★魚を食べる生活!★

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。

★趣味を持とう!★

自分の好きなことを行ったり、新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めま

◆◆◆◆ 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。

お口元気教室(口腔教室)を開催します

食事や会話の楽しさに、お口の健康は欠かせません。しっかりと噛んでおいしく食べて、会話を楽しみ、声を出して笑うと心身ともに爽快になれます。しかし、お口の健康を保っていないと、食べる楽しみや人との交流が減ったり、低栄養状態になったりして、元気に活動することができなくなります。

村では口腔教室を開催しますので、ぜひお申し込みください。個別、集団で指導します。

◇開催日・場所 9月25日、10月2日、16日、23日、11月20日(各金曜日)・保健センター

◇申込・問合せ 地域包括支援センター
☎885-0340(内線113・132)

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14日、21日、28日、11月6日、13日の全5回(すべて午後2時～4時まで)

◇場所・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 村内在住の方2名(先着順)

◇申込期限・方法 9月25日(金)までに電話またはFAX(住所・氏名・生年月日・電話番号を明記)にてお申し込みください。

◇申込・問合せ先 役場福祉介護課☎885-0340(内線111) FAX:885-5933