

みんなで支え合う「認知症」

～9月は茨城県認知症を知る月間です～



■問合せ 美浦村地域包括支援センター(福祉介護課内) ☎029-885-0340(内)135

認知症は、記憶や判断力が徐々に失われていく「脳の病気」です。すでに高齢者の4人に1人が認知症、またはその予備軍とされています。早期に発見・対応することで進行を緩やかにしたり、良好な時間を長くすることができる場合があります。

こんな変化はありませんか？

- 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。
- なんとなく元気がなくなったり、興味や関心を示さなくなった。
- 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。
- 些細なことで怒ったり、不安を抱くようになった。

地域で見守りましょう！

◎日頃からのコミュニケーションを大切に

日常的なあいさつやちょっとした会話、困っている様子を見たらひと声かけるなど、日頃のつながりが安心感につながります。

◎道に迷っている？

穏やかに声を掛け、相手の言葉にゆっくり耳を傾けて何をしたいのか確認しましょう。気がかりな言動がある場合は警察に連絡しましょう。

《声かけポイント》

- ・服装が季節に合っていない、服装や履物がちぐはぐだ。
- ・手提げやバッグを持っていない、持っても不自然な荷物を持っている。
- ・同じ場所に長時間座り込んでいる。
- ・脇目もふらずに歩いている。

「おかしいな」と気づいたら、ひとりで、家族で悩まず地域包括支援センターにご相談ください。認知症やその介護に関するさまざまな相談に応じています。本人や家族の状況をお聞きし、医療機関の受診や介護サービスの利用など、必要な支援へとつなげます。

ふれ愛体操教室を行っています ～元気なうちから取り組む介護予防～

- ◇内容 美浦村シルバーリハビリ体操指導士会による「シルバーリハビリ体操※」
※シルバーリハビリ体操とは「いつでも・どこでも・一人でも」でき、関節の動きを1日1ミリ伸ばし、筋肉の量を1日1グラム増やすことを合言葉にした介護予防を目的とした体操。
- ◇日程 9月10日(火)、10月8日(火)、11月12日(火)、12月10日(火)
令和2年1月14日(火)、2月18日(火)、3月10日(火)
- ◇時間 午後1時～2時15分
- ◇会場 みほふれ愛プラザ1階
- ◇参加 申し込みなしで、誰でも途中からでも参加可能
- ◇費用 無料
- ◇その他 動きやすい服装、水分補給用飲料水を持参
- ◇問合せ 美浦村社会福祉協議会 ☎029-885-0038 または美浦村地域包括支援センター(役場福祉介護課内) ☎029-885-0340(内)135までご連絡ください。

