

第22回文化会館まつり

●問合先 文化会館

☎48・7911

豊かな人間関係と人権を大切にする社会を築くまちづくりを目指し、第22回文化会館まつりを開催します。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

◎10月12日(土) 午前9時30分～午後2時(予定)

クラブ発表会

日本舞踊、ヨガ、フラダンスなど

※そばサークルによる模擬店(有料) および農協婦人部による新鮮野菜等の販売あり

◎10月17日(木)～20日(日)

午前9時～午後5時

クラブ展示会

書道、油絵、ステンドグラスなどの展示

※手編みの作品、ガラスアートなどのバザーを予定



認知症に対する理解を深めましょう



9月は、「茨城県認知症を知る月間」です。認知症に対する皆さんの正しいご理解をお願いします。

1 認知症は「病気」です

「認知症の症状」

認知症とは、何らかの原因で脳に障がいがあり、脳の機能が低下することで、「物忘れ」や「判断能力低下」など日常生活がうまく送れなくなる「脳の病気」です。

◎主な症状

- ・記憶障がい 最近のことを忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。
- ・見当識障がい 今がいつなのか、ここはどこなのか分からなくなる。
- ・判断力の低下 真夏でもセーターを着る。真冬でも薄着で外出する。

2 お気付きですか?

「認知症を知らせる信号」次のような日常生活の変

化(認知症の初期症状)に気付いたら、早めにかかりつけの医師や地域包括支援センターにご相談を!!

- ・同じことを何度も言ったり、聞いたたりするようになった。
- ・物の名前が出てこなくなった。
- ・置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- ・以前はあった関心や興味が失われた。
- ・水道の蛇口の閉め忘れ、ガス台の火の消し忘れが目立つようになった。
- ・財布やお金などを盗まれたと言ったようになった。

3 認知症の診断・治療

認知症の中には、治るものもあります。そのためには、早期診断・早期治療が必要です。まずは、かかりつけの医師にご相談ください。相談窓口として地域包括支援センターもご利用ください。

4 認知症の予防

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気ですが、日常生活習慣に注意することで発症や進行のリスクを抑えられるといわれています。

●食事や運動など、まず生活習慣病の予防を!

認知症の予防には、高血圧・高脂血症・肥満など生活習慣病の対策が有効になります。

●意識して脳を使い、脳の活性化を図りましょう

脳を活性化するためには一番大切なことは、「楽しく」行うことです。本人が好きなことや仲間と楽しく過ごすことが大切です。「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まります。

5 認知症の方の家族のつらい

認知症の方は、症状によりさまざまな行動をするため、介護する家族の方には対応の仕方に悩むことがあります。介護の方法は人により異なりますが、多くの方が介護の悩みをお持ちです。一人で抱え込まずに、あなたの思いを話してみませんか? 「認知症の方の家族のつらい」は、認知症介護の経験を持つ家族同士が互いに話し合い、耳を傾ける場として、毎月1回開催しています。

▼受付・開催時間

午後1時30分～3時

▼開催日程・場所

平成26年		平成25年	
☆10月9日(水)	☆12月11日(水)	☆10月9日(水)	☆12月11日(水)
☆2月12日(水)	☆3月12日(水)	☆11月13日(水)	☆12月11日(水)
市役所和室	市役所小会議室	市役所和室	市役所小会議室

☆偶数月には臨床心理士が出席

▼問合先 地域包括支援センター(市役所介護福祉課)

内線174

☎45・1744(直通)

6 認知症の人と家族の会

家族の会では、次のとおりつらいや相談を行っています。皆さんのご参加をお待ちしています。

▼会場・開催日時

・つくば市役所(つくば市荻間2530-2)

毎月第1金曜日

午後1時～3時

・水戸合同庁舎(水戸市柵町1-3-1)

毎月第2金曜日

午後1時～3時

▼問合先 (公社) 認知症の人と家族の会茨城県支部

☎029・879・0808