

(前ページからの続き)

第3回健康スポーツ

フエスティバル

当日自由参加イベント

◎市民大玉運び競争

当日、陸上競技場に集まった人たちが全員でチームを編成し、大玉をいかに早く運ぶかを競います。

▽会場 陸上競技場

▽時間 午前10時40分～

▽試合方法

1チーム30人程度のトーナメント戦

◎キックターゲット・輪投げ・グラウンド

ゴルフ体験

▽会場 自由広場

▽時間

・午前の部 午前10時～正午
・午後の部 午後1時～3時

▽対象

おおむね小学生以上の方
※グラウンドゴルフ体験は「午後の部」のみ実施

◎室内温水プール

市民無料開放

室内温水プールを午前9時～午後5時まで市民の方限定で無料開放します。このチャンスにぜひご利用ください。

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、脳に何らかの原因で障がい起き、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行えなくなる「脳の病気」です。認知症を起こす病気は、大きく分けると2種類になり、一つは脳血管性認知症、もう一つは変性疾患(アルツハイマー病)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、聞い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うようになった。

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

の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、大切なことは、「楽しく」行うことです。本人が好きなことをしたり、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。「認知症の方の家族のつらい」は、認知症の人を抱える介護者同士がお互いに話し合い、耳を傾ける場とし、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25年		平成24年	
☆3月13日(水)	☆2月13日(水)	☆11月14日(水)	☆10月10日(水)
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177

6 認知症の人と家族の会

認知症の人と家族の会(家族の会)は32年前に結成され、全国に約1万人の会員がいる公益社団法人です。

▼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