

始めましょう!介護予防 その4

今月は「認知症予防」について紹介します。

認知症について

認知症は、脳や体の病気によって起こる記憶や判断力の障がいですが、ある程度予防や進行を遅らせることが可能といわれています。以下も参考に、心配なときは地域包括支援センターへ相談したり、専門機関を受診しましょう。

認知症を予防するために

- ・外出して人と交流しましょう。
- ・バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。
- ・できることは自分で行いましょう。
- ・よく笑う生活を心がけましょう。

こんな症状に注意しましょう

- 同じことを何度も尋ねる
  - 好きだったことに興味をもたなくなった
  - 身だしなみに気を遣わなくなった
  - 料理の味付けが変わった
  - 火を消し忘れる
- など

認知症支援の主な取組について

町

『利府町認知症ガイドブック(認知症ケアパス)』

認知症についてや相談先、専門医療機関の情報等をまとめた冊子です。保健福祉センターや地域包括支援センター、役場総合案内に設置しているほか、町のホームページにも掲載しています。

『認知症初期集中支援チームの設置』

詳しくは、下記をご覧ください。

地域包括支援センター※

『認知症カフェ』

『認知症サポーター養成講座』

※詳しくはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

【北部地域包括支援センター】

担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台 皆の丘

【中央地域包括支援センター】

担当地区：上記以外の地区

認知症初期集中支援チームを設置しています

町民の方が認知症になっても、できる限り住み慣れた地域に暮らし続けることができるよう、医療や介護の専門職で構成するチームで認知症の早期診断・対応に向け、訪問する等の支援を行っています。

**対象** 原則40歳以上の町民で、自宅で生活しており認知症でお困りの方  
**相談窓口** お住まいの地区を担当する地域包括支援センター

祝100歳 おめでとうございます

鈴木 ふよ子 さん(神谷沢地区) 大正9年11月14日生まれ  
 町から祝詞と記念品を贈りました。

老人福祉センターの予定

【1月】

日	月	火	水	木	金	土
					1 休	2 休
3 休	4 休	5 D	6 休	7 休	8 E	9 開
10 休	11 休	12 F	13 A	14 休	15 B	16 休
17 休	18 C	19 D	20 休	21 休	22 E	23 開
24 休	25 F	26 A	27 B	28 休	29 C	30 休
31 休						

【高齢者送迎地区】

- A：春日一部、葉山、赤沼、浜田、須賀
- B：青葉台、しらかし台、沢乙
- C：春日二部、藤田、仲町、野中、加瀬
- D：大町、東町、町加瀬、皆の丘、花園、青山
- E：神谷沢、館
- F：菅谷、菅谷台

開：休日開放日(送迎なし)

休：健診、貸切、メンテナンス等のため休館

問 保健福祉課 長寿介護班(保健福祉センター内) ☎356-1334

【高齢者総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時  
 北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677  
 中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322