



これって物忘れ？認知症??

認知症講座パート②

■物忘れと認知症との違い

加齢による物忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある
- 物忘れを自覚している
- 日常生活にはあまり支障がない

認知症の記憶障害

- 経験したことを全体を忘れていく
- 食べたこと自体を忘れていく
- 置き忘れ、紛失が頻繁になる
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある
- 物忘れの自覚に乏しい
- 分からないことやできないことが増え、日常生活に支障が出る

みなさんのまわりに
気がかりな高齢者はいませんか？

- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 慣れた道でも迷う
- 病院からもらった薬の管理ができない
- 最近、身だしなみに気を使わなくなった
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- 今まで簡単にできていたことができなくなった
- よく探し物をしたり、人に盗られたと人を疑う

認知症になっても、安心して暮らせるために

地域のみなさんへ
お願いです

ご本人にも自覚があることを
知ってください

物忘れによる失敗が増えることで「おかしい」と感じるご本人もいます。認知症かもしれないという不安から「病院には行かない」「物忘れなんかしていいない」という言動が現れることもあります。周囲の方々は困惑することも多いと思いますが、言動の背景にある不安を理解してください。

家族にも支援が必要です

大切な身内が認知症であることを、簡単に受け入れられる家族はいないでしょう。家族も、相談できず困惑していたり、介護を抱え込んでいたりします。家族への気遣い、ねぎらいの気持ちをもって地域全体で支えましょう。

さりげない見守りと
手助けをお願いします！

認知症サポーター養成講座



「認知症サポーター」は、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター講座を受講すれば、あなたも「認知症サポーター」です。

職場・団体のほか、お友達やグループなどでも出前講座を行います。詳細は各地区保健センター内の地域包括支援センターまで、お気軽にお問い合わせください。

上島町地域包括支援センター

☎ 76-2261

弓削サブセンター

☎ 77-3700

岩城サブセンター

☎ 74-0755

魚島窓口

☎ 74-1120



★今月号の担当★
保健師 杉山智子

元気アップ体操、検診等ガイド

CATV11チャンネルで
13時・18時に放映中!

元気アップ体操

寝たまま体操④

寒いこの時期は朝、布団から出るのが辛いですね。そんな時は、布団の中で軽い運動をして体をぽかぽかにしてから、一日の活動を始めてみませんか。
お尻や太ももなど大きな筋肉を使うことで、血行が促進され、代謝も高まりますし、転倒予防にもなりますよ。

空中文字（数字1～10）

仰向けになり、左膝を立てる。右膝は伸ばしたまま、股関節から動かさすように空中に大きく数字を1から10まで順番に書く。途中でできるだけ床に足をつかないように。反対側も同様に。

1日
1～3回



お尻上げ

仰向けになり、足を腰幅くらい開いて両膝を立て、足と腰に力を入れてゆっくりとお尻を持ち上げ、下ろします。上がらなくても、少し浮かす程度でも効果があります。負荷を上げる場合は、最大に上げたところで10秒間保持してみましょう。

10回を
1日
2～3
セット



ポイントりん♪



- 息を止めない
- ゆっくり行う

◆弓削保健センター TEL 77-3700

のびのびひろば		
6日(金)	10:00～11:00	弓削保健センター
健康相談 (★5P)		
10日(火)	10:00～11:30	せとうち交流館
おたっしやクラブ (★5P)		
12日(木)	10:00～12:30	下弓削中央集会所
19日(木)	10:00～12:30	久司浦集会所
20日(金)	10:00～12:30	弓削保健センター
25日(水)	10:00～12:00	下弓削中央集会所
特定保健指導		
24日(火)	9:00～16:00	せとうち交流館

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週月曜日	13:30～14:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
10日(火)	10:00～11:00	3分団集会所
おたっしやクラブ (★5P)		
11日(水)	10:00～12:30	3分団集会所
いきいき体操 (★5P)		
23日(月)	10:00～11:30	生名保健センター
30日(月)	10:00～11:30	生名保健センター
まめっこクラブ		
26日(木)	10:00～11:30	生名保健センター

1月 健康相談・リハビリ教室・検診 月間スケジュール

★印は、獲得できる健康ポイント数です

◆岩城保健センター TEL 74-0755

はつらつ教室自主活動 (★5P)		
毎週火曜日	10:00～11:00	岩城保健センター1階 トレーニングルーム
にこにこ広場 (★5P)		
17日(火)	14:00～16:00	岩城開発センター
健康相談 (★5P)		
24日(火)	10:00～11:00	コミュニティセンター
特定保健指導 (★5P)		
27日(金)	9:00～11:30 13:00～15:30	岩城保健センター

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

体操教室「あおぞら」(★5P)		
10日(火)	14:00～15:30	魚島地域交流センター
健康相談 (★5P)		
17日(火)	13:30～16:30	魚島保健福祉センター
18日(水)	10:00～14:00	高井神公民館
初心者料理教室 (★5P)		
19日(木)	18:30～20:30	魚島保健福祉センター