

9月は
オレンジ

世界アルツハイマー月間です

「世界アルツハイマー病協会」は、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みをおこなっています。日本でもポスターやリーフレットを作成し認知症への理解を呼びかけたり、各地でオレンジ色のライトアップを実施しています。

認知症の人との
上手な接し方認知症は誰もが
かかわる身近な問題

認知症の本人や家族の不安や悲しみは、今も昔も尽きません。病気や現実と向き合えない後ろ向きな自分に落ち込むこともあります。しかし、同じ病の人や介護家族と出会い、話をしたり、地域の人のサポートで元気になり、前向きに暮らしている方もたくさんいます。そして周囲の理解が進み、制度が少しずつ充実し

ていくことが希望につながっています。認知症になったらおしまいととらえず、正しく理解し、ともに生きていく社会を作りましょう。



● 接し方のポイント ●

☆できないことを責めず、できることを褒める
☆なるべくポジティブな声かけ
☆笑顔で接し、お互いに気持ちよくなることを増やす
☆やさしいことでも家庭や社会での役割を担ってもらおう

認知症の早期発見の
めやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる行動や言動を「公益社団法人認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめられたものがあります。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や地域包括支援センターへご相談ください。



● もの忘れがひどい

□ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
□ 同じことを何度も言う・問う・する
□ しまし忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
□ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

● 判断・理解力が衰える

□ 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった

□ 新しいことが覚えられない
□ 話のつじつまが合わない
□ テレビ番組の内容が理解できなくなった

● 時間・場所がわからない

□ 約束の日時や場所を間違えるようになった

● 人柄が変わる

□ 慣れた道でも迷うことがある
□ 些細なことで怒りっぽくなった
□ 周りへの気遣いがなくなり頑固になった

□ 自分の失敗を人のせいにする
□ 「このごろ様子がおかしい」と周囲からいわれた

● 不安感が強い

□ ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
□ 外出時、持ち物を何度も確かめる
□ 「頭が変になった」と本人が訴える

● 意欲がなくなる

□ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
□ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
□ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

※出典 公益社団法人認知症の人と家族の会

上島町地域包括支援センターでは、認知症に関するいろいろな取り組みをしています!

認知症初期集中支援チーム

認知症で支援の必要な方に医療や介護サービスの導入を支援。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、温かく見守る応援者を養成。

認知症パネル展

認知症に関する普及啓発。



認知症予防教室

認知症になりにくい生活習慣を楽しみながら体験。

認知症相談

専門医への相談機会。地域包括支援センターでも随時相談を受付。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、これら以外にもさまざまなことに取り組んでいます!

☆ 問い合わせ ☆

上島町地域包括支援センター ☎76-2261



元気アップ体操

— すきま時間体操 —

日々の生活は、目からの情報に8割頼っているとされています。目を開けているとできる片足立ちも、目を閉じると難しくなるのは、体の傾きを目で確認できず、バランスを立て直す反応が遅れてしまうからです。加齢や脳の疲労、寝不足などで、視覚以外の感覚の働きも鈍くなります。視覚以外の感覚を研ぎ澄ます運動は、脳トレや集中力アップにもなります。

リズムカルに5回繰り返す

①前を見たまま頭上手拍子 ②目を閉じて胸の前で指合わせ



③目を閉じて左右に足を上げる



④目を閉じて前後に物またぎ



魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

8日(水) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

28日(火) 13:30 ~ 15:30 魚島保健福祉センター

9月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ~ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

14日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

おたっしやクラブ ★

15日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削開発総合センター

16日(木) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

16日(木) 10:00 ~ 11:30 久司浦集会所

29日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

3日(金) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

毎週月曜 9:30 ~ 11:00 生名保健センター

おたっしやクラブ ★

15日(水) 10:00 ~ 11:30 3分団集会所

16日(木) 10:00 ~ 11:30 西浦集会所

健康相談★

9日(木) 10:00 ~ 11:00 生名総合支所

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談 ★

8日(水) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

21日(火) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

デイケア ★

28日(火) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター

キッズルーム開放日 ★

15日(水) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

にこにこ広場 ★

9日(木) 14:00 ~ 16:00 北集会所

14日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発総合センター