

■「みんなで」「楽しく」認知症予防！『シニアのための脳力アップ講座』



認知症予防には、体を動かしながら認知課題を行い、脳の活動を活発にする「コグニサイズ」や「有酸素運動」が効果があることが分かってきました。楽しく体を動かし、脳トレやコグニサイズなどにチャレンジしてみませんか？

●場所・日程：①地域福祉会館・木曜日コース＝10月19日・26日、11月2日・16日、12月7日・21日、1月11日・25日、2月1日・8日・22日、3月1日

②市民交流プラザ・火曜日コース＝10月24日、11月7日・21日、12月5日・19日、1月16日・23日・30日、2月6日・13日・27日、3月6日

●時間：午前10時～11時30分 ●定員：各20人。定員を超えた場合は抽選

●対象：市内在住のおおむね65歳以上の方で1コース12回参加できる方

●申し込み方法：9月11日（月）～22日（金）に電話か窓口で申し込み

■介護者のつどい

認知症の介護者が集まり、介護体験を通して見えてくるものや思うことなど情報交換をして交流を図っています。介護者の3人に1人は男性介護者です。男性の参加もお待ちしております。

●日時：9月19日（火）／毎月第3火曜日
午後1時30分～3時30分

●場所：地域福祉会館

■ゆずのきカフェ（認知症カフェ）

「ゆずのきカフェ」は、龍ヶ崎版“認知症カフェ（オレンジカフェ）”として認知症の方やその家族・地域の方の交流を目的に開催しています。ゆっくりお茶を飲みながら、気軽な気持ちでお話してみませんか。詳細はお問い合わせください。

●日時：毎月第4土曜日午後1時～3時
9月23日は祝日のためお休みします

●場所：認知症疾患医療センター池田病院内（貝原塚町3690-2）

■認知症の方を理解し支える「サポーター」になりませんか『認知症について学ぼう（認知症サポーター養成講座）』

認知症についての正しい知識を学び、理解を深め、みんなで認知症の方や家族を支える地域を作っていきましょう。

●日時：9月25日（月）午前10時～11時30分 ●場所：市役所・附属棟1階第1会議室

■第2回龍ヶ崎市生活支援サポーター（愛称：かじサポ）養成研修

生活上の家事（買い物・調理・掃除など）に困っている高齢者に対して、支援を行う方の養成研修です。前回の参加者からは「とても勉強になった」と大好評だった「かじサポ」研修。研修修了後は、市内の指定訪問介護事業所に登録して仕事をすることが可能となります。修了後、認定証を発行します。

●日時：10月4日（水）・5日（木）午前9時～午後3時30分

●場所：地域福祉会館

●内容：流通経済大学・村田典子教授をはじめ、地域で活躍する方を講師とした、高齢者の生活支援に必要な基礎知識についての講座

●対象・定員：市内在住の18歳以上で両日参加可能な方20人

●料金：500円（テキスト代）

●持ち物：筆記用具・昼食・飲み物・証明写真3cm×2.4cm（認定証用）

●申し込み方法：電話か窓口で申し込み



▲第1回の修了生



▲研修の様子

いつも身近に！

地域包括支援センターです。



■問い合わせ・申し込み：地域包括支援センター（高齢福祉課内）☎内線277

●9月は茨城県認知症を知る月間です～認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を地域で支えよう～

認知症は病気です！

認知症は、「いったん正常に発達した知能（脳）に何らかの原因で記憶・判断力などの障害が起き、日常生活がうまく行えなくなるような病的状態」を言います。

原因としては「アルツハイマー病」や「脳血管障害」によるものが多く、高齢者の方に多く見られますが、単なるもの忘れとは違って、**はっきりとした脳の病気**です。

認知症の症状について

認知症の症状は、本人はもちろん、周囲の人たちの気付かないところで徐々に進行しながら現れてきます。実際に認知症と診断された人の日常の変化には、下記のようなことがあります。

変化の一例

- 物の置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- 楽しんで取り組めていた趣味への関心がなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 財布やお金・物などを「盗まれた」と言うようになった

早めに相談しよう

認知症には、その種類により治すことが難しいものもありますが、いずれも早めの気付きにより症状の進行を抑えることができます。規則正しい生活や毎日の適度な運動などによって認知症の予防を心がけるとともに、もし、ご家族や身近な人の認知症のサインに気が付いたら、まずは「かかりつけ医」や「地域包括支援センター」にご相談ください。



●講座や事業のご案内

■上手な年の重ね方講座

加齢とともに、誰もが体の機能が低下します。龍ヶ崎済生会病院の専門スタッフが、上手に年を重ねるための備えや心がけについてのお話や、運動を紹介します。

●日程・内容など

日程	内容・講師
10月6日（金） 【講話・運動】	「サルコペニアについて」作業療法士・丸山健太氏 ※サルコペニア＝加齢や病気により全身の筋力や身体機能の低下が起こること
10月17日（火） 【講話・運動】	「腰痛を予防するには」理学療法士・星出達郎氏
10月30日（月） 【講話・運動】	「えん下（飲み込む力）を維持するには」言語聴覚士・島田拓哉氏 ※えん下＝ものを飲み込み胃に送る働きのこと
11月8日（水）	「いつまでも美味しく食べるために口の機能を改善・維持しよう」 歯科衛生士／管理栄養士・福澤純子氏 いつまでも元気で過ごすために何をどれくらい食べたらい？の疑問にお答えします。

●時間：午後1時15分～3時30分

●場所：地域福祉会館

●定員：30人

●申し込み方法：9月11日（月）から電話か窓口で申し込み