

認知症の理解を広げよう!

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」です

1994年「国際アルツハイマー病協会」が、世界保健機関（WHO）と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定。それに合わせ毎年9月には、世界中で認知症への偏見をなくし、理解を広げるための活動が繰り広げられています。

脳健康も考えてみよう

「認知症」とは、いったん正常に発達した認知機能が持続的に低下し、社会生活に支障をきたすようになった状態のことを指します。認知症の多くは、発症すると完治は困難であるといわれていますが、認知症の手前で予兆に気づき、早い段階でケアをすることで進行を緩やかにすることができます。

町での取り組み

体験 脳活力 トレーニング

随時、タブレットを使った「脳トレ」や、認知機能バランスチェック等の体験ができます。「出張脳トレ」も行っていますので、気軽に問い合わせください。

詳細はこちら▶



講座 認知症 フレンドリー講座 9/24

認知症当事者の声を聞き、みんなで認知症の人の視点をバーチャルリアリティーで体験します。認知症とともに生きる地域を考えてみませんか。

詳細はこちら▶



健康福祉課 福祉介護係 ☎582-1134

広告

参加者の声

佐藤キヨさん (100歳)



体操歴7年の佐藤キヨさんは今年で100歳

今の生きがいは、いきいき百歳体操に参加することです。7月に百歳体操の皆さんにお祝いをしてもらって大変嬉しく思いました。家では書道も趣味として励んでおりますが、皆さんとお話するのが一番楽しく、健康のためにも良いですし、これからも皆さんと仲良く百歳体操を続けていきたいと思っております。



Q どんな体操?

1本220gの棒状の重り（希望の本数）をカバーに入れて手首や足首につけます。準備体操・筋力運動・整理体操で構成された40分間のDVDを観ながら行います。

Q 効果は?

- 仲間作りなど地域交流
- 筋力や体力の向上
- 腰痛や関節痛の改善
- 骨粗鬆症の予防
- 糖尿病や脂質異常症の改善
- 便秘の改善
- うつ状態の改善
- 認知症の予防

参加方法について

～自分のために始めてみませんか～

- ① 既存のグループに参加
 - ② 新たにグループを立ち上げる（仲間5人以上）
 - ③ DVDと重りを健康福祉課で借りて自宅で行う
- 問い合わせ：
健康福祉課 福祉介護係 ☎582-1134

これから楽しく健康に過ごしていくために
始めよう いきいき百歳体操

いきいき百歳体操とは
町では、介護予防事業の一環として「いきいき百歳体操」が盛んに行われています。現在21グループ約300人が在籍し、60歳から100歳まで幅広い世代が活動しています。重りを使った簡単な体操で、運動の苦手な人にもおすすです。専門職（保健師や管理栄養士、歯科衛生士など）のスタッフが、グループを訪問し、体力測定や健康講話なども行っています。



広告