

認知症を正しく理解しよう

9月は世界アルツハイマー月間です。地域に認知症の症状や特徴を正しく理解している方が多くいると、本人やその家族は安心して生活できます。また、早期に治療や適切な支援を受けることで、症状の軽減や、進行を遅らせることができる場合があります。

まずは、認知症の可能性があるのか、チェックシートを使って確認しましょう。心配な場合は、医療機関やお住まいの地区の地域包括支援センターに早めにご相談ください。



認知症まとめ



1

セルフ認知症チェック

「知っている人の名前が思い出せない」「今しようとしていることを忘れる」「物のしまい場所を忘れる」など、チェックシートで自分や家族に認知症の可能性があるのか確認してみましょう。チェックシートは、「認知症あんしんガイド」に掲載。その他、右上の二次元コードを使ってスマートフォンで見ることができます。

認知症あんしんガイド

認知症予防のポイント、認知症の症状や対応の基本、状態に合わせて利用できるサービス一覧、相談可能な医療機関などを掲載しています。
〈配布場所〉市役所高齢福祉介護課、小出支所、出張所、図書館や公民館など



2

認知症を予防しよう

認知×運動 コグニサイズ

「コグニサイズ」とは、頭で考えるコグニション(認知)と体を動かすエクササイズ(運動)を組み合わせたものです。運動しながら脳を刺激することで、効果的な脳と体の機能向上が期待できます。継続して取り組んでみましょう。



運動しながら、脳を刺激。
例えば、足踏みをしながら3の倍数で手をたたく

脳トレ やってみよう 思い出しクイズ

思い出そうとする作業が、脳に刺激を与えて機能改善につながります。家族でクイズを出し合うなど、楽しくチャレンジしましょう。

〈一例〉
Q1 昨日の夕食は何を食べましたか？
Q2 最近、最後にお肉を食べたのは何月何日ですか？
Q3 2日前の同時刻は、どこで何をしていましたか？

認知症をもっと知る関連講座

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、内容を変更する場合があります

第3回ちがさきオレンジDay

①認知症の方が描いた「幻視・原画展」②認知症の方と医師の対談③認知症サポーター養成講座④認知症寸劇(動画)を実施します。一部申込制、定員あり。詳細は市庁でご確認ください。

日時 10月31日(日)13時～16時

場所 市役所本庁舎市民ふれあいプラザ、会議室1～5

申込 9月1日(水)～10月15日(金)に☎で

「わたしの覚え書き」書き方講座

茅ヶ崎版エンディングノート「わたしの覚え書き」の書き方を分かりやすく説明します。自分の意思が表明できなくなったときにも、自分らしい生き方を選択できるように、介護、終末期医療、亡くなった後のことなどを書くノートです。

日時 9月25日(土)10時～11時30分

場所 市役所本庁舎会議室3～5

定員 50人(申込制(先着))

申込 9月1日～17日(金)に☎で



市役所高齢福祉介護課
などで配布。市庁にも
掲載

■ 介護予防・認知症予防についてのお問い合わせは市役所高齢福祉介護課へ。認知症の情報は、上記二次元コードからご確認ください

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

湘南公園墓地
茅ヶ崎霊園

スプリング
ローズガーデン
樹木葬墓 完成

1区画/2霊埋葬 販売価格:550,000円(税込) 別途銘板彫刻料金:55,000円(税込)

お墓購入の新たなかたち 安心パック
残されるご家族へ負担をかけない安心のプランです。

安心パック3年
お客様の墓が不要になってから3年後永代供養墓にて合祀いたします。

251区 1.0m
ゆとりタイプ
ひだまり
新区画「陽」

公益財団法人運営の公園墓地です。●事業主体/公益財団法人 湘南公園霊園 ●営業許可番号/神奈川県指令第414号
●第二霊園所在地/神奈川県茅ヶ崎市下寺尾800番地 ●事業主体/公益財団法人 湘南公園霊園 ●営業許可番号/茅ヶ崎市保健所指令 第296-2号
〒253-0081 茅ヶ崎市下寺尾542/下寺尾800
(営業時間) 8:30～16:30 (管理棟受付時間) 9:00～16:00
お気軽にお問い合わせください。
湘南公園墓地 石材店販売事務所 0120-17-8460

賃貸・管理の
専門店



いい部屋さがしのおてつだい

神奈川県知事免許(13)第6566号

(有)太平商事

茅ヶ崎駅前
3店舗

本店
元町
南口

253-0044 神奈川県茅ヶ崎市新栄町12-12
TEL0467-82-2063 FAX0467-87-6070
253-0043 神奈川県茅ヶ崎市元町 4-39
TEL0467-88-1123 FAX0467-88-1146
253-0044 神奈川県茅ヶ崎市新栄町 2-10
TEL0467-84-6655 FAX0467-86-3636

<http://www.o-taihei.co.jp>



ご相談無料

診断書無料

見積り無料

茅ヶ崎で20年、施工実績900棟!

屋根・外壁の塗り替え専門店 総合リフォーム

(株)翼工業 ☎ 0120-11-2622
茅ヶ崎南湖1-9-12(国道1号沿い)



翼工業は社会貢献のため、児童養護施設や小学校遊具の塗装ボランティアとして活動しています!



沖縄県宮古島で曝露実験をしています! 安心塗料しか使いません!