

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。









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

ちがさき

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





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。詳細は市闸で 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

9月1日~17日金に☎で

市役所本庁舎会議室3~5

50人〈申込制(先着)〉



わたしの覚え書き

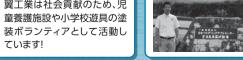
市役所高齢福祉介護課 などで配布。市団にも

■ 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









実験をしています! 安心塗料しか使いま

ています!