

もの忘れ相談会 (相談無料・要申込)

もの忘れ相談プログラム(タッチパネルパソコン)を使った認知症のセルフチェック型テストができます。

チェック後に地域包括支援センター職員がもの忘れや認知症についての相談をお受けします。

日時＝3月7日(金)14時～16時30分

場所＝平和地区公民館1階 会議研修室

定員＝4人(1人30分程度)

申込・問合せ＝第四地域包括支援センター(☎51-0700・FAX 51-0710)

認知症サポーター養成講座 (受講無料・要申込)

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか？

日時＝2月7日(金)14時～16時

場所＝市立図書館2階 集会展示室

定員＝20人

内容＝認知症の症状と対応、予防についての基礎知識などの講座、図書館司書より認知症関連図書の紹介

申込・問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733・FAX 55-6831)

認知症関連図書の展示&認知症支援の活動紹介 ～認知症について市立図書館で学ぼう！～

認知症に関する本の展示、認知症カフェなど認知症支援に関する活動の展示を行っています。

期間＝2月6日(木)～3月3日(月)※図書館休館日を除く。 場所＝市立図書館1階

内容＝認知症関連図書の展示・認知症カフェ紹介・認知症サポーターチームオレンジ紹介・認知症が原因で行方不明になる高齢者の早期発見のために・そのほか認知症支援に関する団体の活動紹介

問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733)

今日からはじめる認知症予防③

～大和郡山市リハビリテーション連絡協議会からのメッセージ～

医療と介護の関係者が認知症予防についてまとめた冊子「認知症予防ガイドブック」をより多くの人に知ってもらうために各機関がメッセージを連載しています。



認知症予防の運動でポイントになるのは「3つの習慣」です。

①運動、②知的活動、③コミュニケーションの3つを上手く組み合わせながら日々の生活に取り入れるのが効果的と言われています。体操教室への参加やお友達との散歩、趣味の習い事など…

その中で自然と行われている会話。運動に加えてこれらを習慣化することが認知症予防につながりますので、ぜひ意識してみてください。

もう1つポイントを。ご家族や支援している人の立場では「もっと外に出て、歩いたり運動したり・・・」と促したくなりますが、それがご本人のストレスになってしまうと認知症予防には逆効果となる場合もあります。何事も楽しい気持ちで続けられるようにしていきましょう♪詳しくは、認知症予防ガイドブックをご覧ください。



問合せ＝地域包括支援センター (☎55-7733)