

65歳からの体力づくりを始めてみませんか(初回体験無料)

簡単な筋力アップ体操、ゆっくりと筋力をのばすストレッチ体操、音楽にあわせながら動くリズム体操など1時間の体操です。「いきいき元気体操」へ参加してみませんか。

日時・場所＝

実施場所	曜日	時間
①山田町スポーツ会館	第2・4水曜	10時～11時
②JAならけん郡山経済センター	第1・3金曜	9時15分～11時30分(二部制)
③昭和地区公民館	第1・3月曜	13時30分～14時30分
④青葉台コミュニティセンター	第2・4月曜	13時30分～14時30分
⑤旧JAならけん筒井出張所	第2・4水曜	10時～11時

定員＝①～⑤とも若干名(申し込み先着順)

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

参加費＝3,000円程度(半年10回分)

※会場により参加費が異なりますのでお問い合わせください。

申込・問合せ＝①・②地域包括支援センター(☎55-7733)、③～⑤第三地域包括支援センター(☎57-2233)

健康長寿のための健康づくり講座(無料・要申込)

①お口の健康と栄養についての講座

日時＝1月24日(金)14時～15時30分(受付13時40分～)

場所＝片桐地区公民館 研修室

対象・定員＝おおむね65歳以上の市民、30人(先着順)

講師＝奈良県歯科医師会の歯科衛生士、さんて郡山の管理栄養士

申込・問合せ＝第二地域包括支援センター(☎55-7011)

②運動! 食事! 知って得する健康講座(測定付)

日時＝1月30日(木)14時～15時30分(受付13時30分～)

場所＝社会福祉会館3階 大研修室 定員＝20人(先着順)

講師＝Jibun 薬局小泉の薬剤師、在宅医療センター 悠の管理栄養士

申込・問合せ＝地域包括支援センター(☎55-7733)

もの忘れ相談会(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です。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受けます。

日時＝2月26日(水)14時～16時

場所＝市役所306・308会議室

定員＝4人(1人30分程度)

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

今日からはじめる認知症予防②

～大和郡山市地域医療連携担当者連絡会からのメッセージ～

地域医療連携担当者は、病院で患者の受診・入退院支援を行う相談員のことで

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。



医師は、その日の診察場面だけで診断するのは難しいものです。本人の日頃の様子をよく知っている家族や周囲の人(支援者含む)からの情報が診察に役立ちます。診察場面だけでなく、普段の症状を伝えることが大切です。医師に伝えるときは、次のポイントをメモにまとめ、事前に医療機関に渡しておくことで診察がスムーズに行えます。

- ・いつ頃からどのような症状があるのか？
- ・どのようなことに困っているのか？
- ・睡眠や食事をとることができているか？
- ・体調や身の回りの環境に変化はなかったか？
- ・現病歴や既往歴、内服薬について 等



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)

