

認知症

～一緒にいるから大丈夫～

認知症をご存知ですか？これは、誰にでも起こりうる脳の病気です。

今までできていたことができなくなったり、物忘れがひどくなったりして、日常生活に支障が出てきます。認知症になると、自分が自分でなくなる不安を抱え、悲しくなります。

しかし、周りの温かい見守りや接し方で、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。認知症について、マンガでご紹介します。

「これまでできていたことが難しくなる編」 (画) 実重裕香さん



そこで、みどりさんは...



ハナさん（70歳）は、大山町で息子夫婦、孫、近所の友人に囲まれ、楽しく暮らしています。ある日、お嫁さんのみどりさんは、ハナさんの様子がいつもと違うと感じました。



アドバイス

認知症になると、これまであたり前のようにしてきたことが困難になってきます。ハナさんは料理の調味料の種類や分量がわからなくなってきているのです。認知症は物事を忘れてしまうが増えていく病気なので、失敗を怒ったりしないで、できることをしてもらいましょう。

今後、ハナさんが穏やかに自宅で自分らしく生活していくためには、どうしたらいいのか、一緒に考えていきましょう。

認知症についてのご相談は

大山町地域包括支援センター
☎0859-54-5207

やるなら今でしょ！

脱・メタボ健康塾の 受講生募集！

- ◆対象 おおむね70歳以下で医師から運動制限のない方。
- ◆場所 保健福祉センターなわ
- ◆申込期限 11月20日（水）
- ◆その他 毎回簡単な測定を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。なるべく全回出席してください。12月3日の講演のみの参加は申込み不要です。歩数計をお持ちでない方には貸出します。
- ◆申込み・問い合わせ先
保健課 ☎0859-54-5206

	日時	内容
①	12月3日 (火) 13:00～15:30	◇講演 (13:00～13:45) 「メタボリックシンドロームについて」 講師：名和診療所 紙本美菜子所長 ◇計測 (体重・血圧・腹囲・血管年齢・骨密度測定など) ◇講座終了までの目標を立てます。
②	1月17日 (金) 13:30～15:30	◇講義・演習 「おうちでしっかりエクササイズ！」 講師：健康運動指導士 松田万里さん
③	2月13日 (木) 9:30～13:30	◇講義・実習 「おうちですっきりダイエット！」 講師：管理栄養士 ※材料代 調理実習を行います。 200円必要です。
④	3月14日 (金) 13:30～15:30	◇健康ミニ講話 「がん・歯周病を防ぐ秘訣は！」 講師：保健師・歯科衛生士 ◇ふりかえり