

## 高齢者の健康相談会

身体、運動、食事、生活習慣のことなど、健康について困っていることはありませんか。保健師・管理栄養士・理学療法士・言語聴覚士などが相談に応じます。



- ・アルプラザ守山店 2階 インナーウェア前スペース  
**時**9月3日(土)午前10時～正午  
 (受付：午前11時45分まで)
- ・平和堂守山店 2階 キッズスペース前  
**時**10月1日(土)午後2時～4時  
 (受付：午後3時45分まで)
- ☑簡単な測定(握力測定・骨密度測定・早口テスト・もの忘れ相談プログラムなど)の結果をもとにした健康相談
- ☑65歳以上
- ¥無料
- 他申込不要
- ☑地域包括支援センター
- ☎(581)0330 FAX(581)0203

## 家族介護者教室

専門分野の講師を招き、介護に役立つ知識や介護者の健康についての講座を行います。4回シリーズの講座ですが、1回のみ受講も可能です。耳寄りな情報をお届けします。性別にかかわらずぜひご参加ください。

日時(午後2時～3時45分)	内容
10月 6日(木)	転ばぬ先の杖、疲れた体をリフレッシュ 「介護者のためのリラクゼーション教室」
10月13日(木)	身近な絆を深めよう 「認知症は誰もがなりうる病気です」
10月20日(木)	知ってよかった 「排泄とおむつの悩み解消」
10月27日(木)	見て触れてイメージしてみよう 「できる！を叶える福祉用具」

- ☑北公民館 2階 大ホール
- ☑介護をしている人や、介護に興味・関心のある人
- ☑各20人程度 ¥無料
- ☑申し込みフォームまたは電話で下記へ申し込み。
- ☑北部地区地域包括支援センター 申し込みフォーム
- ☎・☎(516)4160 FAX(516)4080



## 世界アルツハイマーデー in 市立図書館

☑地域包括支援センター ☎(581)0330 FAX(581)0203

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞の動きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態です。

9月は世界アルツハイマー月間、9月21日(水)は世界アルツハイマーデーです。市では、誰もがなり得る可能性がある認知症への理解を促進するため、啓発活動を行います。

### オレンジライトアップ

認知症支援を表すオレンジライトが、市立図書館の玄関や道沿いに植えられた木々を照らします。ぜひご覧ください。

**時**9月16日(金)～21日(水)日没～午後9時

### 認知症関連本・関連グッズ展示

認知症関連本や関連グッズの展示を行っています。

- ・2階 健康医療情報コーナー  
**時**9月1日(木)～30日(金)
- ・1階 木もれびギャラリー  
**時**9月6日(火)～21日(水)

### 認知症は早期発見・早期治療が大切です

認知症の早期発見・早期治療や周囲のかかり方で、認知症の発症や進行を遅らせ、その人らしさを長く保つことができます。

また、治療により治る病気が原因で、認知症に似た症状が出ていることもありますので、早めに認知症専門医やかかりつけ医に相談するなど、医療機関を受診することが大切です。

### 認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

高齢や病気などで運転に不安を感じたら  
**安全運転相談ダイヤル #8080**  
 (家族などからの相談も可)

