

認知症について学びませんか

■認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解するための講座です。受講すると、認知症サポーターの証であるオレンジリングがもらえます。

対象 市内に住むか通勤する人

日時 10月1日(土) 10時30分～12時

場所 中央公民館

定員 50人程度

料金 無料

◇申込方法など詳しくは長寿あんしん相談センター本部813-1040へ



オレンジリング

認知症サポーターとは？

「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

■認知症介護教室

認知症の正しい知識や接し方などの講義と、家族など介護する人の不安や負担を軽減するための参加者交流会などを行います。

対象 認知症の人を介護する家族や介護方法を学びたい人

期日	内容
10月13日(木)	講義「認知症を理解する」、交流会
10月24日(月)	講義「認知症の介護の仕方」、交流会
11月8日(火)	講義「①利用できるサービスなど、②家族の思い、体験談」、交流会

◇時間は13時30分～16時30分

場所 中央公民館

定員 30人程度

料金 無料

◇申込期限…10月6日

◇申込方法など詳しくは長寿支援課216-1186(FAX224-1539)へ

(しりとり)

(100から3ずつ引く)

100-3=97、  
97-3=94、  
94-3=91…

リンゴ、ゴマ、  
まり、リス…



※道路状況などに十分注意してください

運動 + 頭を使う

例1 散歩しながら1人しりとりや計算

「これをすれば認知症にならない」という絶対的な方法はありません。しかし、食事や運動など生活習慣に気を付けることで、認知症になりにくくなるのがわかってきています。その方法の一部を紹介します。

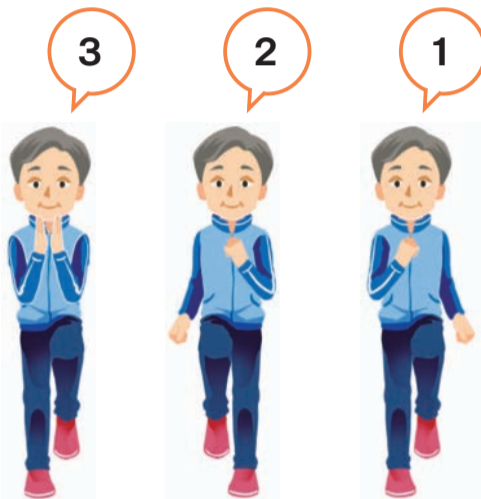
2 認知症は予防できる？

例2 足踏みしながら

3歩ごとに手をたたく

4・5・6(手をたたく)～と続けていきましょう

運動に加えてしりとりなどを行い脳に負荷をかけると、記憶力の向上など認知症予防効果が期待できます。運動の目安は、「ちょっときつい」と感じるぐらい。無理のない範囲で、継続することが大切です。



保健師からのアドバイス

認知症予防には、食生活の改善も重要です。野菜と魚を中心にバランスよく、よくかんで食べるようにし、腹8分目を心掛けましょう。また、「笑うこと」が認知症予防によいといわれています。1人ではなかなか笑う機会がないので、人と積極的に関わることが大切です。お達者クラブなどにもぜひ参加してみてください。

保健センターでは、年に数回の脳活性チャレンジ講座のほか、毎月1～2回健康相談を行っています。認知症についての相談や予防のコーナー(右写真)もありますので、お気軽にお越しください。



あたまと体の体操コーナーの様子(中央保健センター)



中央保健センター 安楽 専門員

※講座や相談の日時・内容は各保健センターにより異なりますので、お問い合わせください(18面をご覧ください)



市長

コラム



鹿児島市長

森 博幸

旬の魚

秋の魚といえば、まずサンマを思い浮かべますが、この時季の塩焼きの香ばしい匂いは食欲をそそります。鹿児島では、東シナ海沿岸などで捕れるバシヨウウカジも秋の訪れを告げる魚の一つです。秋に多く漁獲されることから「秋太郎」の愛称で親しまれ、脂の乗った刺身は格別です。



本市を訪れる観光客の皆さんからも、黒牛・黒豚も有名ですが、魚も大変おいしいとの声を多くいただきます。食欲の秋、錦江湾や近海からの旬の恵みを味わってみてください。

認知症特集に寄せて

「もしかしたら認知症ではないか」

「認知症の親のことをもっと理解したい」…。厚生労働省によると、認知症高齢者は年々増え続け、現在、全国で約500万人。平成37年には約700万人に達するとされています。本市では、現在、約2万人の高齢者が認知症を発症しています。

このようなか、私たちは、認知症に対して正しい知識を持つことと理解することがまず必要です。本人の症状や気持ちを理解することで、適切な対応で、本人も家族も安心して毎日の生活を送れるようになります。

今月の特集では、認知症に関する情報や講座などを紹介します。認知症は、誰でもなる可能性がある一方、支える立場になる場合もあります。認知症高齢者やその家族介護者などが、安心して住み慣れた地域で暮らしていくためには、地域全体で見守り、支えていくことがとても大切です。この機会にあらためて認知症について考えてみましょう。