



地域包括支援センターのホームページはこちらから

▲介護予防レンジャー 頭使うんジャー

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021
南部高齢者サポート ☎67-3788

認知症を知ろう! つながろう! 支えよう!

知ろう 認知症の啓発

「認知症の理解や支援」などについてのパネル展示、認知症関連図書の紹介をしています。認知症のイメージが変わる機会となるよう、ぜひ足を運んでみてください。

パネル展示

〈ゆめタウン三豊〉9月3日(火)~29日(日)

パネル展示・図書紹介

〈みとよこども図書館〉9月12日(木) まで

〈みとよ未来図書館〉9月18日(水)~29日(日)



▲パネル展示・図書紹介

つながろう オレンジの会 (もの忘れが気になる人と家族の会) 要予約

自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのより良い暮らしについて話しませんか?

西香川病院の相談員によるミニ講話もあります。

〈豊中町保健センター〉9月9日(月) 午後2時~4時

▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021 ※当日参加も可



▲オレンジの会

支えよう 認知症サポーター養成講座 要予約

認知症について正しく理解し、身近な人を支える方法を学べます。周りの理解や支えが認知症の悪化を防ぎます。

〈危機管理センター〉9月13日(金) 午後1時30分~3時

〈豊中町保健センター〉10月11日(金) 午後1時30分~3時

※受講者に、市電子地域通貨「Mito Pay」ポイントを100ポイントプレゼントします。



▲受講者には「認知症サポーターカード」をお渡しします

▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021 ※当日参加も可



◀申し込みはこちらから

家族介護教室 要予約

介護方法や介護者の健康づくりなど、介護に役立つ知識を学んだり、介護者同士が交流したりできる場所です。

日時 9月12日(木) 午後1時30分~3時30分

場所 老人介護支援センター とよなか荘

対象 高齢者を介護しているご家族

内容 認知症の症状とその対応、交流会 など

▶申し込み・問い合わせ 老人介護支援センター とよなか荘 ☎56-6400



認知症について正しい理解を!

9月は「認知症月間」、9月21日(土)は「認知症の日」です

「認知症になったらどうしよう」「認知症と言われたが、どうすればいいのか」と不安や戸惑いを抱えている人はあなただけではなくありません。認知症の最大の要因は「年を取る事」です。2040年には、65歳以上の高齢者のうち、およそ3人に1人は認知症、またはその予備軍になるといわれています。

認知症は、誰でもなる可能性のある身近な病気です。



▲「認知症月間」の期間中、市役所と各支所前にのぼりを設置しています!

認知症のイメージを変えましょう!

認知症を心配する人や認知症と診断される人の数は増えているものの、近年、その進行は緩やかで、重症化する人の割合は減っています。その背景として、医療の進歩、介護の充実や支える人の意識の変化が考えられています。

小説や映画、ドラマやドキュメンタリー番組などのような悲劇的な話や、あちらこちらで見聞きする苦勞話に不安を感じるかもしれませんが、実は認知症とうまく付き合いながら暮らしている人は多いのです。

生きていれば、老化します。今は年齢相応でも、この先認知症になることはあり得ます。出来なくなるよりも、今出来ることに目を向け、「今の自分」に向き合うことが大切です。さらに、生活の中で「楽しみ」「やりがい」「運動」「交流」を取り入れて、自分らしい生き方を続けることは、認知症の進行予防にも効果的といわれています。

認知症になっても大丈夫と思えるような社会をめざし、皆さんの認知症のイメージを変えていただき、「これから」に備えていきましょう。

西香川病院 認知症疾患医療センター

地域包括支援センターで行っている教室などにも参加してください!

楽しみ・やりがい



▲集いの場で楽しむ(おたっしや出前講座)

運動



▲みとよ元気運動塾

交流



▲脳きらり教室