

# 包括長森南だより

～いつまでも住み慣れたこの街で…～



1月号



新年あけまして  
おめでとうございます

旧年中は様々な活動にご協力とご参加をいただき、誠に有り難く御礼申し上げます。  
本年も皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 認知症について正しく知ろう!

### ‘MCI’ という言葉をご存知ですか？

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階を『MCI:軽度認知障害』と呼びます。

☆この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

### 認知症の予防

予防する3つのヒント!!

- ① ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう
- ② 野菜や青魚をたくさん食べましょう
- ③ 積極的に脳や指先を使う習慣をつけましょう

自分が楽しいと思う運動や趣味活動を意欲的に行いましょう。

本人が嫌がるのに無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

### 早期発見、早期受診・診断、早期治療が大事!!

認知症の早期の発見、早期の受診・診断、早期治療はその後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なことです。認知症の診断は、初期ほど難しく、専門の医療機関への受診が不可欠です。

まずは、かかりつけ医に相談していただくと、専門の医療機関にスムーズに受診できます。

### さりげなく自然にが一番の支援

だれでも自分や家族が認知症になる可能性があります。

健康な人の心情がさまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という病気になっただけです。私たちがすべきことは、認知症の障害を補いながら、さりげなく、自然に、それが一番の支援です。

☆認知症について学びたい方は、介護予防教室 まめくらタウンにぜひご参加ください。  
参加者の皆さんと楽しく学びましょう。詳しくは裏面をご覧ください。

**【裏面に続く】**

お知らせ

多くの方に参加していただいています。  
今年度、最後の開催となりますので、ぜひお越しください。

## 介護予防教室 まめくらタウン

### みんなでやろう介護予防

	ミニ講座	運動	日にち	会場
第7回	認知症になっても 地域で暮らそう	認知症予防の レクリエーション	1月15日(木)	細畑公民館
			1月29日(木)	高田公民館

※認知症サポーター養成講座のテキストに沿ってお話しします。

終了後、オレンジリングをお渡しします。

《 時間 》 午前10時から11時30分まで

《 持ち物 》 ○飲み物(お茶など)

※必要な方は、自分の眼鏡をお持ちください。

※正座の難しい方は、手持ちの腰掛などあればお持ちください。



準備の都合上、開催2日前までに下記にお申し込みください。

### 「職員一言メッセージ」



看護師の川島です。

私が、地域包括支援センター長森南に来て、皆さまの温かさに支えられ、4ヶ月が経ちました。この地域がとても活動的であることに驚いています。

今年度も、皆さまから『元気』をいただきながら、介護予防教室まめくらタウンを行いますので、よろしくお願い申し上げます。

## 岐阜市地域包括支援センター長森南

# 247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

[交通のご案内] 名鉄各務原線「高田橋」駅により 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【 相談の受付 】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。