



# 地域包括支援センターからのお知らせ

問申 町地域包括支援センター  
☎33-0270 養老町石畑523

## 9月は認知症への理解を深める月間です

国際アルツハイマー病協会と世界保健機関は毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症の啓蒙に向けた様々な取り組みを実施しています。町においても認知症を正しく知っていただけるよう下記の講座や相談会を開催します。

### 『認知症サポーター養成講座』のお知らせ

- 対象者 認知症に関心のある人 ●定員 20人程度

日にち	時間	場所	内容	申込期限
9月27日(水)	10時～11時30分	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	●認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者「認知症サポーター」となるための講座です。認知症の症状・予防・認知症の人に接する時の心構えなど、認知症に関する基礎を学びます。	9月20日(水)

### 『もの忘れ・認知症個別相談』のお知らせ

- 対象者 もの忘れや認知症が心配な人やその家族

日にち	時間	場所	内容	申込期限
10月5日(木)	10時～11時30分 (相談時間30分程度) ※事前に電話予約が必要です。	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	●認知症地域支援推進員が認知症に関する疑問・介護方法などについて個別に相談を受けます。	9月22日(金)

### 『タッチパネルでもの忘れチェック』のお知らせ

- 対象者 町内在住の人

日にち	時間	場所	内容
10月11日(水)	10時～11時30分	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	●もの忘れが始まっている可能性について、点数で判定できる機器を使用し、5項目の質問に対話方式で答えていただきます。1人あたり5分程度です。 ※このチェックは、認知症を診断するものではありません。認知症の診断には、医療機関の受診が必要です。

### 『健康づくり研修』全3回コース 参加者募集

地域でサロンなどの通いの場や数人の集まりで、健康づくりに取り組むコツを学ぶ研修です。楽しみながら健康づくりや介護予防に取り組む方法などについて、講話や実技を行います。

- 対象者 町内在住の人 ●定員 25人(先着申込順)

日にち	時間	場所	内容	申込期限
10月12日(木)	13時30分～15時	町保健センター2階	●<脳トレ・レクリエーション> (瞑想の体験) 脳を活性化させるトレーニングの効果などについての講話、通いの場や自宅などでできる脳トレに役立つレクリエーションを実施します。	9月22日(金)
10月19日(木)			●<運動> (ダンスの体験) 運動することの必要性、ストレッチや関節運動についての講話、通いの場や自宅などでできるストレッチや運動、バルシューレなどを実施します。	
10月26日(木)			●<歯と口腔の健康> (笑いヨガの体験) オーラルフレイルの予防についての講話、通いの場や自宅などでできる口腔体操や唾液腺マッサージなどを実施します。	

### 『まるごと介護予防教室～音楽を楽しもう編～』のお知らせ

- 対象者 町内在住の65歳以上の人 ●定員 20人(先着申込順)

日にち	時間	場所	内容	申込期限
10月24日(火)	10時～11時	町中央公民館2階	●音楽療法士を講師に迎え、音楽を使った脳トレなどのレクリエーションを行います。みんなで楽しみながらやってみましょう。	9月29日(金)

町地域包括支援センターでは、認知症や介護の相談に応じています。いつでもご相談ください。