

毎週金曜は
ゆうゆうくらぶ



けんこうの あしあと

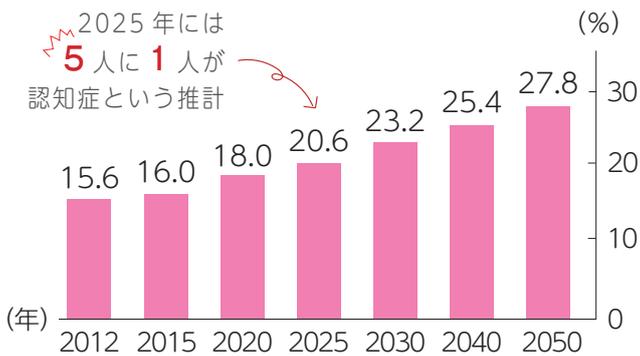
『ゆうゆうくらぶ』

健康は毎日の積み重ねが大切です。このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。今月は「ゆうゆうくらぶ」についてご紹介します。

認知症は、老化による単なるもの忘れとは違い、脳の細胞が働かなくなる病気です。その障害のせいで、社会生活を送ることが難しくなります。町では、本年度から認知症予防を目的に、らくらく体操や認知症教室を始めています。また、介護する方も参加できる認知症カフェも毎月第4金曜日に開催しています。今回は自宅でもできるセルフチェックや認知症予防、「ゆうゆうくらぶ」の活動についてご紹介します。

♡ 7年後は5人に1人が認知症？

認知症で最も多いのは「アルツハイマー型」と呼ばれる、脳の病気によって引き起こされるものです。これが全体の約6割を占め、2025年には730万人、5人に1人が認知症になると言われています。町の介護保険サービス申請者のうち、認知症と思われる人数は493人で、65歳以上の約13%に当たります。(平成29年10月現在)



出典：認知症施策推進総合戦略（厚生労働省）より

♡ セルフチェックをしてみよう

最近こんなことはありませんか？気になるときはすぐ相談！

- 最近の出来事が思い出せない
- 迷って家に帰れなくなる
- 置き忘れやしまい忘れが増えた
- よく探しものをするようになった
- 同じことを何度もいうと周りから言われる
- 好きだった趣味などへの興味がなくなった



♡ 自宅でできる認知症予防！

自宅でできる認知症予防を始めましょう。

- 食事はバランスよく
- 人との交流を持つ
- 水分をしっかりとる
- 適度な運動をする
- 頭を使う趣味を持つ（字を書く、料理、囲碁など）
- 短時間（30分以内）の昼寝も脳の疲労回復に効果的

♡ 「ゆうゆうくらぶ」に参加しませんか？

毎週金曜日、田代保健福祉センターで「ゆうゆうくらぶ」を行っています。らくらく体操教室や認知症予防教室です。詳しくはお問い合わせください。

- 10:30～11:30 らくらく体操教室
 - 11:30～13:30 昼食・入浴・レクリエーションなど
※昼食は持参するか注文してください。
※入浴希望者は着替えや石鹸、タオルなど持参してください。
 - 13:30～15:00 元気はつらつ教室（認知症予防）
※希望者は送迎もあります
- 問合せ 地域包括支援センター ☎ 0994-22-3030

初商 正月3日9時
衣料全品 半額～80%引き (一部除外品有り)

福袋 1,000円より

お知らせ! ひろくま衣料部総入替のため
倉在庫 **ビックリ価格で大処分!**
紳士・婦人礼服 寝具、靴、他衣料品 **全品半額～80%引き!**

最新設備 コインランドリー 新規開店 (年中無休)
お待たせしました **ホワイト急便再度オープン (日曜休)**

グラウンドゴルフ用品 **補正承り** スポン丈直し、プラス袖丈直し ウエスト直し、外何でもOK

フックセンター **ひろくま** 代番 **22-2345**
衣料部

安心の 365 日・24 時間受付
— 家族葬、自宅葬から一般葬まで —
ご家族の一人として、ご家族と共に

真心と誠意の
総合葬祭

ルミエールなんぐろ
愛・まごころ — Lumiere

[JAグループ 納きもつき]
錦江町馬場 2142 番地 1 (タイヨーさん隣)
TEL (0994) 28-3491 ・ TEL (0994) 24-4444