

こんにちは「地域包括支援センター」です

「認知症」早めにご相談を!

● **認知症とは** 脳の障害によって、認知機能（記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなど）が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。認知症は、誰もがなる可能性のある身近な病気です。

● 「もの忘れ」と「認知症」はどう違うの？

もの忘れ

- * 加齢によるもの
- * 進行は遅い
- * 自覚がある
- * 体験の一部を忘れる
(例; 食事内容の一部を忘れる)
- * 日常生活に大きな支障はない
- * 精神症状はない

認知症

- * 脳の病気
- * 進行する
- * 自覚がない
- * 体験したことを全部忘れる
(例; 食事をしたこと自体を忘れる)
- * 日常生活に支障が出る
- * 精神症状を伴うことが多い
(暴言・暴力・妄想など)



● 認知症チェック

- ①物を置いた場所が分からなくなることがある
 - ②5分前に聞いた話を思い出せないことがある
 - ③周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われる
 - ④今日が何月何日か分からないときがある
 - ⑤言おうとしている言葉が出てこないことがある
 - ⑥金銭管理が一人でできなくなってきた
 - ⑦一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった
- ※このチェックはあくまでもおおよその目安です



一つでも思い当たる場合は、早めに相談しましょう。

【問】さぬき市地域包括支援センター(長寿介護課内)
☎(0879)26-9931

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)

時間:10:00から11:30

8月 5日(木)	寒川ふれあいプラザ	8月23日(月)	小田ふれあいプラザ
8月12日(木)	辛立文化センター 神前体育館	8月24日(火)	多目的研修集会施設(鶴羽)
8月17日(火)	志度保健センター	8月25日(水)	大川公民館
8月19日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター	8月26日(木)	辛立文化センター
		8月27日(金)	鴨部ふれあいプラザ 津田保健センター

時間:13:30から15:00

8月 6日(金)	志度公民館 末分館	8月19日(木)	長尾公民館 前山分館
8月10日(火)	鴨庄ふれあいプラザ	8月20日(金)	志度武道館
8月16日(月)	造田ふれあいプラザ		

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場(どなたでも自由に参加できます)
地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒には体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間:13:30から15:00

8月19日(木) 寒川ふれあいプラザ

○お話ボランティア(津田地区)
外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。



地域で活動する「介護予防サポーター」をご存知ですか?
“介護予防サポーター”は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。
地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!

【問】地域包括支援センター
☎(0879)26-9931

いきいき健康教室“出前教室”を開催しています。地域の方からのご依頼をお待ちしています!

肩こりや腰痛・膝痛予防の体操や口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなどが学べます。感染症対策として5名程度の少人数でも開催しますので、ご友人やご近所同士でお申し込みください。人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151

適応指導教室「FINE(ファイン)」を知っていますか?

★「FINE」とは?

- ・ 学校には行きたいけど、行けない子どもたちのための活動の場です。
- ・ FINEには、「元気で、明るく、やる気いっぱい」との願いが込められています。

★誰でも通えますか?

- ・ 登校する意思がありながらさまざまな理由で登校できない、さぬき市内の小・中学校に在籍、または市内在住の小・中学生が対象で学校に籍を置いたまま通級できます。

★教室はどこにありますか?

- ・ さぬき市寒川第2庁舎、さぬき市少年育成センター内にあります。

★通うためにはどうすればいいですか?

- ・ 学校に相談するか、電話等であなたのお話を聴かせてください。
- ・ 見学や体験通級ができます。また、相談だけでも受付けています。

★学校との関係はどうなりますか?

- ・ 「FINE」への通級は、在籍校の校長の承認で出席扱いとすることができます。
- ・ 「FINE」は家庭と学校、関係機関とのパイプ役を果たします。

★いつ活動をしていますか?

- ・ 毎週月曜日・金曜日 午前9時から午後3時まで活動しています。
- ・ ★どんなことが望めますか?
守られた空間でゆっくと安心して過ごせ、心の居場所になります。

・ 規則正しい生活を送ることができるようになります。

・ 自分のペースで活動をしていきます。

・ 仲間とのふれあいを通して社会性が身につきます。

・ 仲間から認められることで自信を回復し、元気になる気が出てきます。

不登校に関する相談(秘密厳守・相談無料)

- ①専門相談員による少年相談 (電話・来所)
・ 相談専用電話☎(0879)26・9977
- ・ ご利用時間 平日午前8時30分~午後5時(相談中や時間外等は留守番電話にて対応。)

②臨床心理士によるカウンセリングの実施

- ・ 4月と8月を除く毎月1回(土曜日の午後実施)
- ・ 実施日は、文字放送、市ホームページにて事前に御案内しています。
- ・ 幼・小・中学校に案内配布、総合支所、各出張所、図書館窓口等にもチラシを置いてあります。
- ・ 事前の電話予約が必要です。(少年育成センターまで)

青少年に関する相談、情報、お問い合わせ

さぬき市少年育成センター ☎(0879)26・9976
少年相談専用電話 ☎(0879)26・9977