

## 呼び方が変わりました 「痴呆」から「認知症」へ

アルツハイマー型痴呆や脳血管性痴呆などの病的な「ぼけ」は一般に「痴呆」と呼ばれてきましたが平成16年12月24日より「認知症」という呼び方になりました。

### 人ごとではない「認知症」

高齢社会を迎えた日本では、誰もが認知症にかかったり、家族としてケアをしたり、地域で受け入れる可能性のある病気です。

### 「認知症」への誤解が治療や対応を

誤らせることも

認知症はある程度予防が可能であり、早期発見・対応で症状の緩和や進行を抑えられる場合もあります。また、他の病気が原因の場合はその病気を治療することで症状が改善することもあります。

気になる症状がある場合は早めに医療機関や保健センターに相談することをお勧めします。

### 「認知症」を予防しよう

《自分でできること》

① 仕事以外にも打ち込めるものを持つ

② 家庭での役割を持つ

③ 話し合える相手を持つ

④ 人と交流しよう

⑤ 身体を動かそう

《家族ができること》

① 話し相手になろう

(聞き上手になろう)

② 家庭での役割を持ってもらおう

③ 気分転換になるような働きかけをしよう

④ 対応に困ったら一人で悩まず相談しよう

保健センターを活用してください

認知症を予防するための教室を開催したり(はつらつクラブ・ひまわりクラブ・ふきのとう・緑ほがらかクラブ)

介護者に語り合いの場を提供しています(介護者手をつなごう会)。その他対応法の相談や福祉サービスに関する相談などに随時応じています。

### 新米パパ・ママ教室の案内

妊娠16週以降の妊婦とその夫を対象に、新米パパ・ママ教室を行っています。

2人でお産や育児のことを学びたい夫婦におすすめです。

上の子供の託児が必要な方は申込みの際、お伝え下さい。

日時	内容
3月6日(日) 12:45~16:00	☆妊婦疑似体験シミュレーター ☆講話「赤ちゃんの発達と遊び」 おもちゃ紹介など 講師：鈴蘭保育園 中井園長 ☆赤ちゃんのお風呂レッスン 抱き方、オムツ交換の仕方など



申込み先 保健センター ☎ 3355番

### 母親教室のお知らせ

妊娠中のこと、お産のこと、これからの子育てのことが何でも知りたい!という方、一人で家にいると色々考えて不安になってしまう...という方、他の妊婦や保健師などと気軽に話したい!という方におすすめの教室です。

託児室も用意していますので、上の子どもがいる妊婦も大歓迎です。申込みの際に伝えて下さい。

日時	内容
3月2日(水) 13:15~15:30	赤ちゃんのお風呂レッスン 育児用品の話、交流会
3月3日(木) 13:30~15:30	妊娠中の食事・栄養について 離乳食の話、交流会
3月10日(木) 13:30~15:30	母乳栄養の話、交流会
3月11日(金) 13:30~15:30	母と子の歯の話 先輩ママ・赤ちゃんとの交流会

申込み先 保健センター ☎ 3355番

## 料理講習会のお知らせ

健康に過ごすには、毎日の生活が大切です。生活習慣病予防のために、パランスのとれた食事を考えてみませんか。

日程 3月15日(火)

10時～12時30分

会場 保健センター

2階 栄養指導室

参加費 30円

主催 紋別市・紋別市食生活改善推進協議会

申込み締め切り

3月10日(木)

申込み・問い合わせ先

進藤 ☎ 7222番

本宮 ☎ 2473番



## 閉じこもらず元気づくりの場へ

《健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です》

60歳以上の方で、外出先の少ない方や体力に自信のない方などに対し元気づくりをサポートしています。あなたの身近に心躍る楽しい場…それが老化予防の第一歩です。まだどこにも参加したことのない方はぜひ足を運んでみませんか？ あなたの参加をお待ちしています。

### 緑ほがらかクラブ

日程及び内容

3月1日(火)・8日(火)

「歌・体操・室内ゲーム」

3月15日(火)「お楽しみゲーム」

内容 桜もちを食べながらの交流会

会費 200円程度

(当日会場にていただきます)

申込先 3月11日(金)までに緑高齢者ふれあいセンターに申し込んでください。

3月22日(火)「歌・体操・室内ゲーム」

3月29日(火)「歌・テレビ体操・

4月のカレンダー作り」

時間 10時～12時

会場 緑高齢者ふれあいセンター



### ふきのとう

日時 3月25日(金) 10時～12時

内容 手工芸(ダンベルづくり)

会場 渚滑高齢者ふれあいセンター

### 介護者手をつなごう会

介護の苦労話を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日時 3月15日(火) 13時30分～15時30分

会場 保健センター

### ひまわりクラブ

日時 3月24日(木) 10時～12時

内容 ひなまつりお楽しみ会

※桜餅を食べながら交流します。

会費 200円程度

(当日会場にていただきます)

申込先 3月16日(水)までにふれあいセンター

☎③141番に申し込みください。

会場 落石高齢者ふれあいセンター

### はつらつクラブ

日程及び内容

3月1日(火) 桜餅づくり

3月29日(火) レクリエーション

時間 10時～11時

会場 保健センター

### リハビリ陶芸

日程 3月1日(火)・29日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター

