



認知症を予防しよう

介護予防でいきいき

認知症は、脳の障害による病気です。加齢や病気などが原因となり、だれでもかかる可能性がある病気ですが、生活習慣を変えることで発病を遅らせたり、症状を軽くおさえられる可能性があります。さっそく予防に努めて、いつまでも健康な生活を送りましょう。
地域包括支援センター（健康課内）が窓口となって認知症予防や支援を行っておりますのでご相談ください。

認知症かもしれないと思ったら

- ◆かかりつけ医
- ◆専門医療機関
 - ◎もの忘れ外来
 - ◎精神科
 - ◎神経科
 - ◎老人性認知症疾患センター など

認知症予防のポイント

- ①趣味に積極的に取り組もう。
- ②有酸素運動をしよう。
- ③野菜や果物を多く食べよう。
- ④記憶力を積極的に使おう。
- ⑤人とのつながりを持とう。

◆初期の認知症では、こんな症状が現れます。

- 最近の出来事が思い出せない。
- 物を置き忘れる。
- 同じ質問を何度もする。
- 間違った言葉を使う。
- つかみどころのないおしゃべりをする。

■早期発見・早期治療が大切です。
「ちよつと変だな」というサインを見逃さず、受診につなげましょう。
自分や身近な人に左記のような症状が現れたときは、「年だからよくあること」「たまたま体調が悪かっただけ」などと思わず、かかりつけ医や専門医を受診しましょう。

介護保険制度説明会

3月で65歳になられる方を対象に、制度説明会を開催しますので、多くの皆様のご出席をお待ちしています。なお、対象者以外の方もお気軽にご出席下さい。

- 2月20日（水） 10時～
本庁1階会議室
- 2月15日（金） 14時～
山内公民館 和会議室2
- 2月29日（金） 10時～
北方支所 2階第1会議室

- ◎武雄市内「もの忘れ外来」（相談と診療が可能）の医療機関です。（順不同）
- ・石橋リハビリテーション病院
- ・貝原医院
- ・古賀内科医院
- ・園田病院
- ・田中内科医院
- ・野口脳神経外科
- ・持田病院
- ・つちはし医院
- ・佛坂医院
- ・毛利医院

問合せ先
 杵藤地区広域市町村圏組合介護保険事務所
 電話 0954 (69) 82222
 （電話をおかけになるときは、市外局番0954からダイヤルしてください。）
 武雄市役所健康課 介護係
 電話 (23) 91355
 杵藤地区介護保険事務所のホームページ
<http://www.kitou-web.jp/kaigo/>