

認知症カフェ
「あったかスペースモクセイ」

認知症の方やその家族、地域住民が誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有しホッとひと息つける交流の場です。

あんとなねえさ～「九十九里地域認知症家族の会」in 大網白里市も同時に開催する予定です。

※飲食の提供はありませんので各自でお待ちください。

▶日時＝9月19日(木)13時30分～15時30分

▶会場＝中部コミュニティセンター 1階会議室

▶内容＝認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等

▶対象＝認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも歓迎

☎(70)0439

FAX(70)1093

気になったらすぐ相談！
「もの忘れ相談会」

もの忘れ、認知症のことで悩んでいますか。認知症の不安を持つ高齢者、認知症（疑い含む）高齢者および介護をしている家族等に対し、次のとおり相談会を開催します。

専門職への早期相談により、状態に合わせたアドバイスや認知症に対する支援制度の説明等が受けられますので、お気軽にご相談ください。

▶日時＝9月13日(金)、10月11日(金)

①13時30分～14時15分

②14時30分～15時15分

※予約制。

▶会場＝中央公民館2階談話室

▶内容＝専門職（保健師、社会福祉士、介護支援専門員等）による認知症の個別相談

▶対象＝市内在住で、もの忘れや認知症について不安がある方、家族、事業所

▶利用料＝無料

▶申込方法＝電話（随時受付）

詳細は問い合わせください。

☎(70)0439

☎(70)0439

高齢者見守りサービス

認知症高齢者等を対象にした見守りサービスを実施しています。

万が一徘徊してしまった場合に居場所を知らせるサービスで、二次元コード付きラベルシールを帽子や服、杖、シルバーカー等に貼って利用します。

徘徊を発見した方がスマートフォン等で二次元コードを読み取ると、事前に登録した家族等に発見通知メールが送信され、保護されたことが分かる仕組みとなっています。ご利用には、市役所で登録が必要です。

▶対象＝市内に在住する認知症等の症状が見られる65歳以上で、家族等がメールを受信出来る方

▶利用料＝無料（1人1セット30枚）

※追加購入は有料。

▶申込方法＝高齢者支援課で申し込み

☎(70)0439

見本
AA0000

見本
AA0000

▲耐洗ラベル(アイロンで貼付けられるもの)

▲蓄光シール(アイロン不可のもの)

いきいき脳力測定会

作業療法士による認知機能に関する脳力測定会を行います。

いくつかの質問に答える検査を実施し、記憶力や注意力などの脳の働きを測定します。検査によって、ご自身の脳の得意・不得意を知り、日常生活の中で取り入れられる脳力トレーニングのアドバイスを受けることができます。

また、看護師、理学療法士による「お身体に関する日常生活の悩み相談」「コグニサイズ（認知症予防運動等）」を実施します。

※この測定会は認知症を判定するものではありません。

▶日時＝10月18日(金)

①9時～10時 ②10時～11時

③11時～12時 ④13時～14時

⑤14時～15時 ⑥15時～16時

▶会場＝保健文化センター3階ホール

▶対象＝市内に住所を有する65歳以上の方

▶参加費＝無料

▶募集人数＝各時間8人ずつ

▶申込方法＝電話または窓口で申し込み

☎(70)0439

☎(70)0439

地域包括支援センターだより

～認知症になっても安心して暮らせる地域に～

◇2024年度世界アルツハイマー月間

・デー標語

「共に生き ともに歩もう 認知症」

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。認知症への理解や、ご本人やご家族への支援を進めるために9月は世界アルツハイマー月間として、世界各国で啓発活動が行われています。

◇認知症とは

さまざまな原因で記憶力や判断力など、脳の機能（認知機能）が正常に働かなくなり、日常生活に支障が出始める状態をいいます。

認知症の原因となる病気として最も多いのが、アルツハイマー型認知症です。そのほかにレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、血管性認知症などがあります。認知症の種類や脳のどの部分が損なわれたかによって症状は異なります。

◇認知症の症状

- ・記憶障害＝新しいことを覚えられない、覚えていたことを忘れる
- ・見当識障害＝日時や場所、季節、人関係などがわからなくなる
- ・理解、判断力の障害＝複雑な話が理解できず、わずかな変化にも対応できなくなる
- ・意欲や自信の低下＝長年の趣味をやめる、整理整頓、掃除ができなくなる、入浴などの生活行動がおっくうになる

- ・性格の変化＝疑い深くなる、怒りっぽくなるなど

◇認知症が疑われる人への接し方

- ・穏やかな表情で優しく話しかける
- ・視線を合わせてから話しかける
- ・1度に多くのことを話すと混乱しやすいので、1つずつゆっくり、はっきり話す
- ・話を聞くときは、認知症の人は言葉が出にくいこともあるので、急がずにゆっくりと対応する
- ・できないことを責めるのではなく、できることを褒める
- ・些細なことでも、家庭や社会での役割を担ってもらう

◇大網白里市の取り組み

傾聴や見守り等を行うチームオレンジの活動を通じ、安心して暮らし続けられる地域づくりを進めています。誰もが気軽に集い会話を楽しみながらつながりが持てる交流の場として、認知症カフェ「あったかスペースモクセイ」を毎月開催しています。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域の力はとても大きな支えになります。

地域包括支援センターでは高齢者の各種相談のほか、認知症について学ぶ認知症サポーター養成講座等も実施していますのでお気軽に問い合わせください。

☎(70)0439

☎(70)0439

スポーツ活動中の熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、こまめに休憩をとり、正しく対策することで予防できます。

その対策は水分補給だけではありません。暑い日に運動・スポーツをするときは、積極的に体を冷やすこと（＝身体冷却）が重要です。いろいろな方法を組み合わせ、効果的に体を冷やしましょう。

◇主な身体冷却方法

- ・アイススラリー＝シャーベット状の飲み物で効果的に体の内部を冷やすことができ、塩分やエネルギーを補給することもできます
- ・水分補給＝脱水や塩分不足を防ぐとともに、体温調節機能を正常に保つ効果が期待されるため、こまめな水分補給が効果的です
- ・アイスタオル＝よく冷やしたタオルを用いて、頭や首元を冷やします
- ・アイスパック＝首元、脇の下、太ももの付け根や、太ももを冷やします
- ・手のひら冷却＝バケツに氷水などを入れておき、そこに手のひらや腕を入れることで体を冷やすと、体の内部の体温が下がる感覚が得られます

☎(72)5708

☎(72)5708

図書室だより

◎おはなし会

▶日時＝毎週(土)14時30分～

▶会場＝大網白里市図書室会議室

◎中部分室おはなし会

▶日時＝毎週(水)15時30分～

◎白里分室おはなし会

▶日時＝毎週(木)15時30分～

◎今月の展示棚（8～9月）

『RPG冒険の書-Reading Play Guide-!』

知らないこと、知らない場所、やってみたいことのないこと、そんないくつかの「未知」に出会うことを「冒険」といいます。本の中にも、そんなワクワクが詰まっています。ページを開くとどんな出会いがあるでしょう。

この展示にある本を手にとって、また自分で新たな冒険の書を見つけ、ワクワクとドキドキの冒険へ飛び込もう。

- ・「ハリー・ポッターと賢者の石」静山社
- ・「レーエンデ国物語」講談社
- ・「ブレイブ・ストーリー」角川書店
- ・「アラビアンナイト」ポプラ社
- ・「宇宙食になったサバ缶」小学館
- ・「世界幻想とファンタジーの情景」バインターナショナル

◎ミニミニ美術展

2階ロビーにて本市にゆかりのある作家の作品を展示しています。図書室をご利用の際はぜひ、ご鑑賞ください。

☎(72)8383

☎(72)8383

市内に空き家をお持ちの方へ
空き家バンク制度を
ご利用ください

空き家の適正かつ有効な活用の推進を図るため、空き家バンクを実施しています。

空き家バンクとは、市内に所在する空き家の売却または賃貸等を希望する所有者から申し込みを受けた物件を、市と協定を締結した宅地建物取引業者に依頼するものです。

ただし、老朽化が著しい空き家や大規模な修繕が必要な空き家は登録対象になりません。

空き家バンク登録を検討してみませんか。

☎(70)0386

☎(70)0386