

認知症カフェ開催日



葦山地区	いずのんカフェ	第1火曜
	ドライブカフェ	第3火曜
	カフェ 行くべ〜	第3金曜
伊豆長岡地区	和みカフェ 湯の家	第1金曜
	ながおかふえ	第3水曜
	カフェいちご	第4火曜
大仁地区	ゆとりあ	第2金曜
	ちょっくらカフェ	第3木曜
	レッツまちすけ	第2水曜



いずのんカフェ

誰でも気軽に

認知症カフェは、市内9カ所で月1回ほど開催されていて、ミニ講座、脳トレ、体操、音楽鑑賞などを行っています。認知症の人やその家族、地域住民など誰でも集まれる場所です。



認知症カフェに参加するのは楽しい。気軽に参加できて、毎月の楽しみです。



和みカフェ湯の家
参加者 土屋さん

サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の人やその家族をできる範囲で手助けする応援者です。どなたでも参加できる養成講座を行っています。認知症に関心を持ち、積極的に関わろうという意識がある人の参加を待っています。昨年度は768人受講しました！

認知症サポーター



オレンジがシンボルカラー！

《直近の講座》
とき／9月25日（金）
13時30分～15時
ところ／大仁庁舎
第1・2会議室
対象／市内在住・在勤の40人（先着順）
申込／9月17日（木）
までに長寿介護課に電話またはQRで



ガイドブック

認知症の種類、相談窓口や医療機関、利用できるサービス、もの忘れ気づきシートなどを紹介しています。大仁庁舎で配布しているほか、市HPで入手できます。



▲市HP

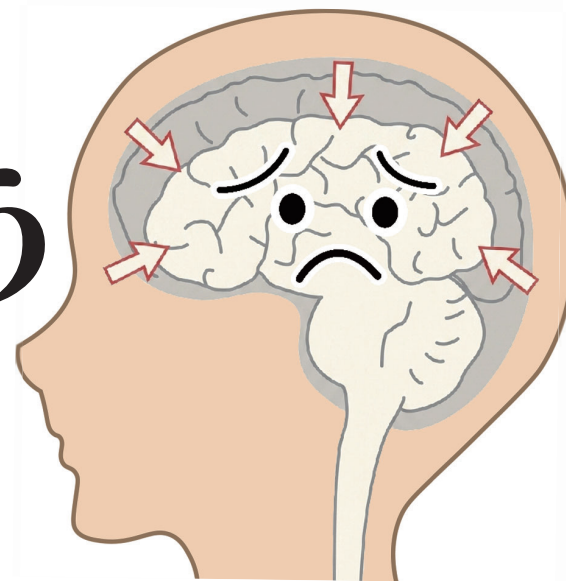
困ったら…

長寿介護課や地域の支援機関、医療機関などに相談ください。認知症に限らず、高齢者の相談場所として市内に3つの地域包括支援センターがあります。お気軽にご相談ください。

- ☎ 問 長岡地域包括支援センター
055(946)0692
- ☎ 問 葦山地域包括支援センター
055(949)9213
- ☎ 問 大仁地域包括支援センター
0558(76)7311

特集

認知症を これからも笑顔で 暮らすために 知ろう



問 長寿介護課 ☎ 0558-76-8010

他人事じゃない

高齢化が進む中、認知症は誰にとっても身近な病気になりました。「もし自分や家族が認知症になったら…」と不安に思うかもしれません。しかし、正しく理解し、周囲が温かくサポートすること、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができます。他人事じゃない、認知症。まずは、認知症について知ることから始めてみませんか。

どんな症状？

認知症が進むと…

周辺症状

中核症状

中核症状によって2次的に起こる。周辺環境により個人差がある。

脳が萎縮して直接的に起こる症状。認知症の人全員に見られる。



- 物忘れがひどくなる
- 日付や場所がわからない
- 物の名前や用途がわからない
- 言いたい言葉が出てこない
- 段取りが立てられない など



▲段取り（料理の手順）が立てられない



楽しくて笑う、うれしくて笑う。何気ない「笑い」のある毎日は、実は認知症の予防につながります。最近の研究では、よく笑う高齢者は、そうでない人に比べて認知症になるリスクが低いことが分かっています。特に、家族や友だちとのふれあいの中で生まれる笑いがより効果的だそうです。誰かと一緒にいると、人は笑顔になれる。あなたの笑顔がみんなの健康を守ることにつながります。今日から、一日一回、大切な人と笑い合う時間を作ってみませんか。

笑顔のチカラ