本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

# 西包括だより

第44号

令和2年５月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

## 認知症の予防に努めましょう

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気によるものです。高齢になるほどリスクが高くなりますが、生活習慣の改善で発症のリスクを減らすことができます。また、早期に発見し、適切な治療やケアを行えば、症状を軽減したり、進行を遅らせたりすることも可能です。

- ✿塩分のとりすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ✿１日３０分程度の定期的な運動を心がけましょう。
- ✿他の人とのコミュニケーションをとったり、趣味活動をしましょう。
- ✿くよくよせず、明るい気持ちで生活しましょう。
- ✿規則正しい生活をし、十分な睡眠をとりましょう。

**物忘れの症状であてはまることはありませんか？**
**当てはまることがあったら、かかりつけ医や専門医を早めに受診しましょう。**

- □直前に話したことや、したことを忘れる。
- □しまい忘れたり、置忘れが増える。
- □同じことを何度も言う、聞く、する。
- □新しいことを覚えられない。
- □作業の手順がわからなくなる。

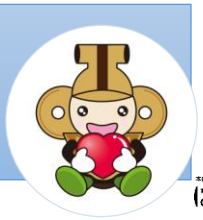
**※症状の現れ方は、人によってさまざまです。家族や周りの方が認知症を理解して、ご本人に対応していくことが大切です。**

### 認知症の方への接し方

- ✿急がせない(ゆっくりしたペースで行動する)
- ✿笑顔で、優しく接する
- ✿否定しない、怒らない
- ✿よく話を聞く
- ✿スキンシップを心がける



## オレンジカフェ はにぽん




認知症の方やその家族、地域住民等誰でもお茶を飲みながら、集える場です。

■会場　はにぽんプラザ２階活動室Ｅ
■日時　毎月第４月曜日
　　午後１時３０分～３時３０分
　　※１１月・１２月は第３月曜日
※5 月は、中止になりました。

## 認知症 個別相談会



誰でも物忘れをしやすくなり、認知症を心配する方も少なくありません。そんな不安をお持ちの方や、ご家族でどのように接したら良いかわからない方は、ご利用ください。

■会場　はにぽんプラザ２階事務所内
※はにぽんプラザが休館の場合は電話のみの対応となります。
■日時　毎月第４金曜日※７月のみ第５金曜日
　　午後２時～午後４時

## 認知症サポーター養成講座

◈認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、安心して暮らせる地域づくりを支援する「認知症サポーター」を１人でも多く増やすことを目的として開催しています。
◈キャラバン・メイト(講師)が、地域や職域・学校などで認知症サポーターの育成を担っています。
◈令和元年度、西地域包括支援センターで開催した講座では、
本庄西小学校４年生と先生の計５３人、本庄西中学校１年生と先生の計１１４人
一般市民向け１２人に、サポーターとなっていただきました。
◎地域・職場で講座の開催を希望される場合は、西地域包括支援センターまでお問い合わせください。(☎２２－７０８８)

## 花の名前　漢字クイズ

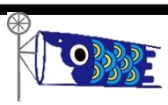
## 杜　若

**ヒント…「ショウブ」「アヤメ」とよく似ています。３種類ともよく似た植物です。すべてアヤメ科アヤメ属の植物です。**

**「いずれ菖蒲(アヤメ)か杜若」は、両方とも良くて選ぶのが難しいことの例えです。**



## ★５月の予定★



| 日時・会場 | 行事 |
|---|---|
| ５／２２（金）<br>14：00～16：00<br>はにぽんプラザが、休館の場合は、電話のみの対応となります。<br>☎22-7088 西包括 | **認知症個別相談会**<br>認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。 |

**※５月のオレンジカフェおよび地域ケア個別会議は中止になりました。**

漢字クイズの答え：かきつばた