

認知症についてのコラム

「認知症を正しく知る③」

認知症とは・・・

認知症は、脳のはたらきが悪くなることで、記憶力や判断力低下など、日常生活に支障が出てくる、脳の病気です。



(1) 認知症に備える

認知症は「早期発見・早期治療」が大切です。今からでも、できることは色々あります。

- ・認知症のことを知っておく
- ・気になることがあれば、かかりつけ医に相談する
- ・相談窓口聞いてみる
- ・家族や友人と認知症の話をしてみる
- ・健康管理をする
- ※1人だけで考えないことが大切です。

(2) 脳のはたらきを活性化する工夫

「これをすれば認知症にならない」ということはありませんが、認知症が進行する恐れを少しでも減らせるようにできる、生活の工夫をしていきましょう。

◎身体の健康を保つことは、脳の健康を保つことにもなります。

◎快い気分で過ごせたり、社会の中で役割を持ったりすることも、脳のはたらきを活性化することにつながります。



☆運動をする



☆バランスの取れた食生活



☆生活習慣病の管理



☆楽しく過ごす



☆友人や知人と会って、話をする

**大正区老人福祉センターに通い続けることも、
認知症の進行予防の1つです。**

大正区の認知症の相談窓口

受付時間 9時～17時(日祝・年末年始のぞく)

大正区済生会オレンジチーム お問い合わせ **06-6552-4954**

大阪市から委託を受けて行っている、認知症専門の相談窓口です。

今月の俳句紹介

大正俳句会 富田先生選

お金よりカード毒ぶお年玉 房枝
 湯活場に混浴ありぬのっぺ汁 絮わた
 薩摩弁抜けぬ兄より初電話 佳奈
 鐘の音やかすかに鹿の息白し 弘子
 子も孫も運勢は吉初暦 多華子
 口論はさて置き共に初詣 千景
 つるし柿のれんのごときの下に 安枝



～健康運動指導士がアドバイス～

『いきいき百歳体操 指導&助言』

【日時】3月8日(火)

10:00～12:00

※百歳体操の開催時にて指導



地域包括支援センターによる出張相談

無料 『困りごとなんでも
相談会』

2月18日(金)

10:00～11:30 当日受付OK!

生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する
 ≪大正区老人福祉センターのご案内≫

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

☆所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」

☆電話 6554-5330 FAX 6554-5367

☆利用時間 月曜～土曜の午前10時～午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)

