

9月は茨城県認知症を知る月間です

認知症は、誰にでも起こる可能性がある脳の病気からくるものです。85歳以上の4人に1人に症状があると言われ、症状が進行すると日常生活に支障がでてきます。

しかし、周囲の理解と気遣いで穏やかに暮らしていくことができます。認知症になっても安心して暮らすことのできる地域を目指し、理解を深めましょう。

認知症予防のために・・・



運動や食事など生活習慣病への対策

適度な運動やバランスのよい食事を心がけ、生活習慣病を放置しないこと。

脳の活性化を図る

友人や家族と楽しく過ごしたり、サークルなどに参加して刺激ある日常を送ること。役割・日課を持ち、生活を充実させること。ほめる・ほめられること。

何をしたらよいかではなく、どう刺激ある生活を送るかが重要です

認知症は、早期発見・早期受診・早期治療が大切です

認知症になっても安心して暮らせるように…

認知症サポーター養成講座を行っています

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、地域での応援者になっていただくための出前講座です。ご希望のかたは、坂東市地域包括支援センターまでお問合せください。

