



ふるべー



人間ドック・脳ドック 利用費を補助……………3面
電力・ガス・食料品等
価格高騰緊急支援給付金……………5面

やさしいにほんごでのお知らせ



オレンジカフェでの交流



グループ活動での体操

認知症になっても 自分らしく いきいき暮らす

認知症になっても、今までと変わらず社会とのつながりを持ち、生きがいをもって自分らしく暮らしていくことは、認知症の進行予防にとっても大切です。自分のやりたいことなどをなるべく続けながら、いきいきと元気に過ごしてみませんか。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539



オレンジカフェでのレクリエーション

認知症とは

認知症は誰もがなる可能性があり、年をとるとともにかかる人が増える病気です。しかし、認知症と診断されても、すぐに何もできなくなるわけではありません。予定を忘れないようにカレンダーにメモするなど工夫をしたり、周りに助けをもらいながら、人や社会とのつながりをもって生活することで、生活にもメリハリが付き、認知症の進行予防にもなります。

症状の進行を緩やかにするために

家に閉じこもらず、人づきあいを持つ

安心して話せる人や、安心して過ごせる場所を見つけるなどして、人と会う機会を持ちましょう。



体を動かす

ウォーキングのような軽い運動と、筋肉を鍛える運動が両方できると、より効果的です。

趣味を楽しむ

自分に合った趣味を楽しみ、張りを持った生活を送りましょう。

認知症のことを話してみませんか

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域住民の方が集まり、悩みを打ち明けたり、くつろげる場所です。ほかに、交流やレクリエーションを行っています。

認知症について関心がある方、物忘れが心配な方も参加できます。詳しくは、高齢者支援課や地域包括支援センターにお問い合わせください。



オレンジカフェでの交流の様子

身近な地域で参加してみませんか

地域の居場所・通いの場

高齢者が交流や体操などを行う居場所が、各地域で少しずつ増えています。

さまざまな交流の場があります。詳しくは、地域包括支援センターにお問い合わせください。



地域の通いの場での運動の様子

認知症の方を支えている支援者にお話を聞いてみました

人との交流で笑顔になる

私は週1回、近所の方と一緒にフレトレ（転倒予防のための体操を行うグループ活動）をしています。

活動前の時間に、参加者一人一人の家を訪ねて、忘れないように声掛けをし、体操が終わった後は、みんなでお話をします。一人でずっと家にいると、悩みなどを外に吐き出せずため込んでしまいます。人と交流し、会話をすることで、気持ちが晴れて、笑顔になった方を多く見ました。

人と会話をすることで、自分は一人じゃないと感じ、日々の生活が明るく楽しくなります。

苦しいときは、ぜひ近所の方や友人と話したり、近くの地域包括支援センターに相談してみてください。



認知症支援リーダー 山本さん

認知症に関することは 地域包括支援センターにご相談を

地域包括支援センターでは、地域で認知症の方を支えるさまざまな活動を行っています。不安や悩みがある方などお気軽にご相談ください。

◆地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）の担当地域

けやきの郷 ☎042(349)2321

柴町、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目、上水新町、上水本町1丁目

小川ホーム ☎042(347)6033

小川西町、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目、学園西町、上水本町2～6丁目

中央センター(基幹型) ☎042(345)0691

小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目

多摩済生ケアセンター ☎042(349)2123

美園町、大沼町、仲町、学園東町2丁目～3丁目、学園東町、喜平町、上水南町

小平健成苑 ☎042(451)8813

花小金井、天神町、鈴木町、花小金井南町、回田町、御幸町