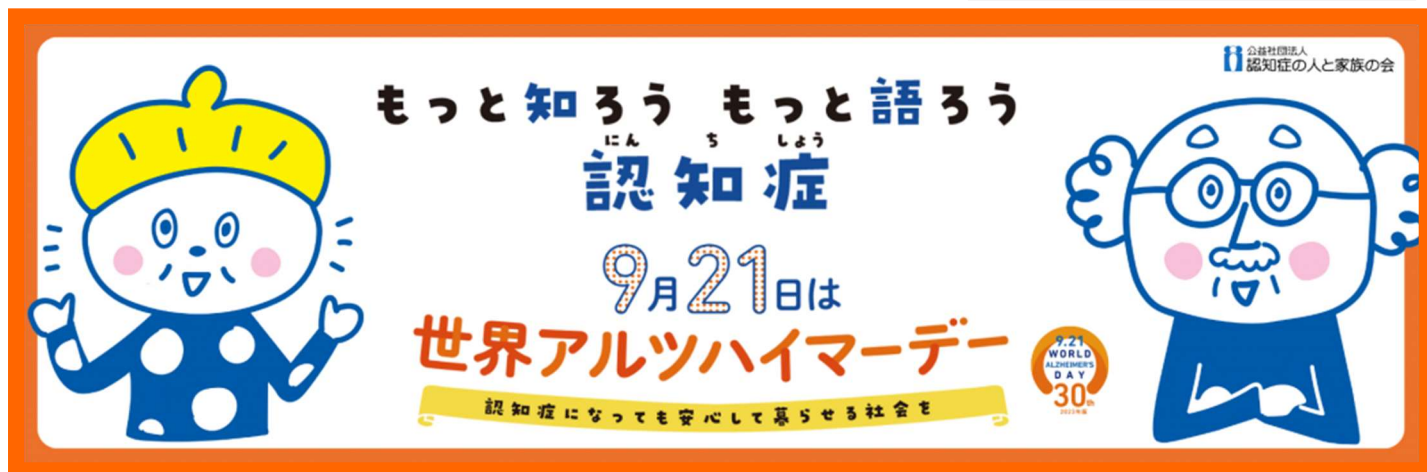


令和5年9月1日

ほうかつ健康だより 清寿苑 9月

9月 は 世界アルツハイマー月間！

葉山町包括支援センター清寿苑
住所 葉山町上山口 1669
TEL 046-878-8905



2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれ、その数は700万人と推計されています。誰にとっても認知症は身近になってきています。誰もが認知症を**自分事**としてとらえ、認知症を**知り**、**備え**、**人とつながる**ことが大切です。

知る

認知症についての正しい知識を得ましょう。

認知症の早い気づきや受診、適切な対応につながります。

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。

～認知症のサイン～

- ☐ 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ☐ 置き忘れ・紛失が多くなった
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 季節に合わない服装をしている
- ☐ ものの名前が出てこなくなった



認知症は、早期に発見して適切な対応や治療を受けることで進行を抑えることは可能です。認知症のサインに気づいたら、**一人で悩まずかかりつけ医やもの忘れ外来**など専門医に相談しましょう。

備える

生活習慣病の予防をしたり、趣味などを楽しんだりしましょう。家族に自分の意思を伝えておくことも大切です。

脳を活発に使う

本や新聞などを読む、日記をつける、他者との交流を持つなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや入れ歯の手入れもしっかりと。よく噛んで食べることは脳に刺激を与える上に、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



つながる

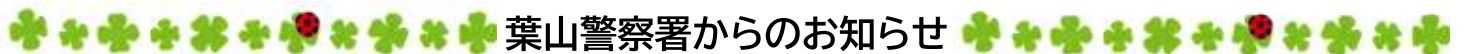
人との交流を心がけ、自分や家族だけで、悩みを抱え込まないようにしましょう。

【出典】公益社団法人
認知症の人と家族の会リーフレット

葉山町役場では
アルツハイマー月間として
9/15(金)～9/22(金)の間
役場ロビーにて、認知症に
関するパネル展示がありま
す！ぜひご覧ください！



葉山町



葉山警察署からのお知らせ

侵入泥棒にご用心！！

町内の住宅や空き家を狙った泥棒の被害が発生しています。犯人は、皆さんが寝ている間に家に入り込むこともあります。不審者が自宅に侵入したら、自ら捕まえようとせず、すぐに110番通報してください。

被害に遭わないために、

1. 自宅や窓の鍵を必ず掛ける
2. 外出時や就寝時には雨戸を閉める
3. 家に補助錠を設置する
4. 多額の現金や貴重品を自宅に置かない

被害者は
まさか自分が
皆思っている



等の対策をお願いします。

葉山警察署 046-876-0110