

ほうかつ健康だより 清寿苑



世界アルツハイマーデー

(認知症の日)

令和7年9月1日

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

共に生き
ともに歩もう
認知症



1994 年「国際アルツハイマー病協会」(ADI) は、世界保健機関 (WHO) と共同で毎年 9 月 21 日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

“認知症とともにいきいきと暮らす地域を目指しましょう”

～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。

～認知症の 予防方法～

1. 有酸素運動(週に3回以上、1回30分以上)



2. 健康な食事



4. 社会参加



3. 禁煙



5. 認知トレーニング



9/16(火)～9/26(金)
役場ロビーにて、
認知症に関する
パネル展示がありま
す！



【出典】厚生労働省 HP、公益社団法人 認知症の人と家族の会 HP

葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺被害に注意！！

パソコンでインターネットを使用していると、突然、ウイルス感染の警告画面が表示され、サポートデスクを装う電話番号を表示し、表示した電話番号への電話を促してきます。電話を掛けてしまうと、コンビニエンスストアに誘導され電子マネーを購入するように誘導されてしまいます。

増えてます
コンビニ払い
詐欺手口



被害に遭わないために 警告画面が表示されても、表示された番号には絶対に電話を掛けずに、警察や公式なサポート窓口相談する

などの対策をお願いします。

葉山警察署 046-876-0110