健康 耳より情報

2025年には 65歳以上の5人に1人が認知症に

令和元年にとりまとめられた認知症施策推進大綱では、「予防」と「共生」を車の両輪として施策を推進していくよう定められました。

予防 ＋ **共生**

「認知症にならない」という意味ではなく、
「認知症になるのを遅らせる」
「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

認知症の人が尊厳と希望をもって認知症とともに生きる、認知症があってもなくても同じ社会で生きるという意味

認知症になったら全てができなくなるわけではありません。
脳の変化に応じて、できなくなることはあります。
周りの人が、できなくなったことだけ手伝うようにすれば、今までどおりの生活を送ることもできます。

こんな場面に出会ったら、あなたはどうしますか？

・道に迷ったかのように辺りを見回している
・スーパーなどの店内を長時間歩き回っており、表情も優れない
・寒空の下、薄着で同じ場所を長時間歩いている

まずは、
「何かお困りですか？」と
優しく声をかけてみましょう

うきは市では、自分が認知症になっても、住み慣れた場所でできるだけ長く過ごせるような社会を目指して、地域や職場で認知症の人や家族を手助けする**認知症サポーターの養成講座**を開催しています。
地域や職場などで一緒に認知症について考えてみませんか。
申し込みは保健課までご連絡ください。

養成講座の詳細はホームページに掲載しています。
関心のある方はぜひご覧ください。

〈問合せ〉保健課介護・高齢者支援係　☎ 75-4105

ノルディックウォーキング体験会のご案内

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、全国各地で大人気です。一見、杖のように見えるポールは正しい使い方をマスターすると、何も持たずに歩くウォーキングよりエネルギー消費量がアップし、姿勢改善効果も期待でき、日頃の歩き方の見直しにつながります。

コロナ禍で体力低下が問題視されている今、屋外で気軽にできるノルディックウォーキングをぜひ一度体験してみませんか？

開催日：① 基礎編 10月20日（金） 9:00 ～ 11:30
② 実践編 10月27日（金） 9:00 ～ 11:30
※原則、**両日の参加**をお願いしています。
※体験会終了後、自主サークルでの活動をご案内します。

会　場：うきはアリーナ　研修室・多目的アリーナ

内　容：血圧測定・健康チェック、講話と実技の体験

対　象：おおむね65才以上の方　　◇**定　員**：10名

持参物：水分補給用の水またはお茶、室内用・外用運動シューズ、動きやすい服装（ジーパン不可、帽子等）

参加費：300円
（初回1回のみ必要です。レンタルポール料・会場使用料を含む）

指導者：諫山 千沙美　氏
（日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター）

申込み：10月13日（金）まで
※定員になり次第締め切り
保健課介護・高齢者支援係
☎75−4105