

あんしんケアセンター 鎌取

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

10月

(第11号)

世界アルツハイマーDAY

～9月21日は「世界アルツハイマーデー」～
9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、全国で街頭
行動や記念講演会などの取り組みを行っています。



認知症の人って日本にどれくらいいるの？

認知症数

日本は圧倒的に多い!!

70万人

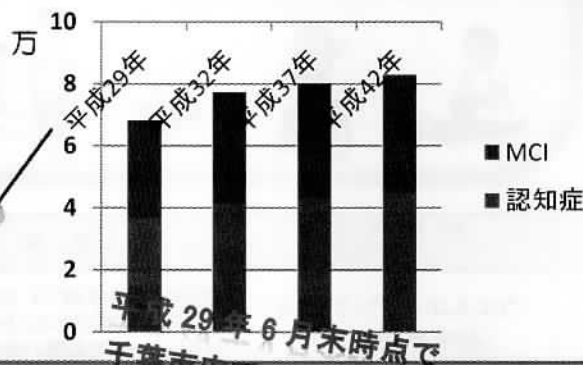
85万人

25万人

462万人

2012年

厚生労働省高齢社会対策本部「平成22～24年度
「高齢者における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」



MCIとは？

MCIとは、認知症の一步手前の段階。
軽度の認知症と混同されがちですが、
いわば“認知症予備軍”。そのまま放置
すると更なる認知機能の低下を招き、
認知症へとステージが進行します。
MCIは日々の取り組みで予防できます。

先生!! これ教えて!!

さっそく
取り組んでみよう!!

認知症を予防しよう!

1. 知的トレーニング
パズル、間違いさがし、計算など
2. 能力トレーニング
散歩、ストレッチ、筋肉トレーニングなど
3. 五感の刺激
ツボ押し、動物とのふれあい、音楽鑑賞
4. 脳梗塞・高血圧・動脈硬化などの予防
サバなどの青魚、オリーブオイル、野菜
などを積極的に摂る



必見 インフルエンザ予防ワクチン

この期間だけ!!

対象者 : 千葉市内在住で65歳以上の方
接種期間 : 2017年10月1日～12月31日
自己負担額 : 1800円(ただし接種期間内1回のみ)

接種できる医療機関や詳細に関しては
直接医療機関にお問い合わせください。

ワクチン接種で
インフルエンザの重症化を防げます!!



インフルエンザを予防する有効な方法

高齢者のインフルエンザは
重症化することがあります。

1. 咳エチケット
(他人に向けて咳やくしゃみをしない・マスクの着用など)
2. 外出後の手洗いや手指消毒
3. 人混みや繁華街への外出を控える
4. 十分な栄養とバランスのとれた食事

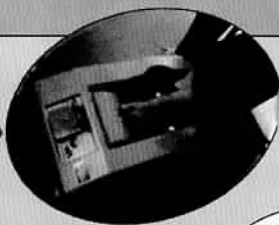


「講演会」開催！ 7/21 おゆみ野公民館 7/26 平山シニアクラブ

おゆみ野公民館

平山シニアクラブ

町内自治会や民生委員さんの協力のもと、健康について考え、身体健康チェックを行いました。皆様も是非一緒にご自身の健康について考えてみませんか？職員がお伺いいたします。



千葉県あんしんケアセンターって？

「介護保険はどうしたら使えるの？」
「家族の介護で困っているけど、どこに相談したらいいかわからない。」などお気軽にご相談ください。



元気いっぱい！新しいスタッフが頑張ります^^ 2名入りました！
皆様が安心して暮らせるように頑張ります。

これ知っ得！ 「デイケア」とは？

「通所リハビリテーション」とも呼ばれる「デイケア」は、介護老人保健施設・病院・診療所などの施設において、日帰りでリハビリテーションを提供するサービスです。一番の目的・長所は、「理学療法士などとともに、身体機能を維持・向上・回復させること」です。



行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各回地集会所) 主催: 社会福祉協議会	毎月第2火曜 13:30~15:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	原則、第4水曜13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催: 社会福祉協議会	毎週月曜 9:00~11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階 みんなの広場 主催: ボランティア	毎週水曜11:00~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催: 社会福祉協議会	10月12日(木)おゆみ野公民館13:30~ 11月9日(木)鎌取コミュニティセンター13:30~ 12月14日(木)鎌取コミュニティセンター13:30~	シニアリーダー体操 主催: シニアリーダー	ゆみ〜る鎌取 月曜14:00~(月数回) 椎名公民館 毎週金曜10:00~ おゆみ野公民館 毎週金曜14:00~ 社会福祉協議会緑区事務所 毎週水曜10:00~ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00~ エステシティおゆみ野 月1回不定期
やまぼうしたすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催: やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00~9:15 (雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催: あんしんケアセンター鎌取	原則、第4金曜13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
NEW みどりのかふえ 食事処 ときた内 おゆみ野3-17-7 主催: みどりのかふえ運営委員会	毎週水曜日 14:00~15:00 (シニアリーダー体操)		

【お問い合わせ】

千葉県あんしんケアセンター鎌取
☎043-293-6911
千葉県緑区おゆみ野 3-16-1
ゆみ〜る鎌取ショッピングセンター5階

【担当地域】

大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・おゆみ野中央・おゆみ野南
鎌取町・刈田子町・小金沢町・椎名崎町・富岡町・中西町・東山科町・平山町
古市場町・辺田町・茂呂町

【営業時間】

月~土曜日 午前9:00~午後5時(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

