

脳とからだの
健康チェック
2015



【対象】 市内在住の60歳以上の方（平成27年4月1日現在）
※対象者には申込書を順次郵送

【実施時期】 9月～
【場所】 いきいき広場

【健診内容】

①認知機能検査	ゲーム感覚で脳チェック！ 記憶力、処理能力など簡単なテストに答えて脳の状態を把握します。
②体力検査	からだを動かしチェック！ 歩行計測や筋力の衰えなどを測定します。
③体組成	からだの内部をチェック！ 筋肉の状態や脂肪量などを測定します。
④質問調査	日ごろ気になっていることなどを、スタッフが聞き取ります。
⑤採血	血液の状態をチェック！ 採血からはたくさんの方がわかります。

※参加費無料 ※チェック結果は、後日郵送

予防や早期発見・早期支援 ～地域ではこんな取り組みが行われています！～

認知症サポーターの養成

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

現在、市には4,931人（平成27年3月31日現在）のサポーターがいますが、これは高齢者1.7人に1人の割合で、市民の約11%にあたります。もっとサポーターを増やしていこうと、学校や市民団体の会合、事業所など、さまざまな場所で養成講座を行っています。

「認知症ってどんな病気？」
「どんなことを心がけて対応したらいいの？」
など、わかりやすくお話しします。開催を希望する団体は、問い合わせてください。



▲サポーターの証「オリジナルバッジ」

問合せ先

いきいき広場内
福祉まるごと相談グループ
☎52-9871

認知症予防スタッフ

認知症や予防方法の知識を学び、「脳とからだの健康チェック」の検査方法を身につける研修を受講し、国立長寿医療研究センターから認定を受けた『認知症予防スタッフ』が市内に48人誕生しました。

「脳とからだの健康チェック」など、地域で行われる認知症予防のための事業をサポートします。



▲認知症予防スタッフの皆さん

高齢者見守り
SOSネットワーク

認知症の徘徊による行方不明者をできるだけ早く発見し、無事に保護するためにはセーフティネットが必要です。認知症の方を多くの目で見守る「地域見守りネットワーク」の構築に向け、3月に、吉浜地区をモデル地区として、行方不明高齢者捜索模擬訓練を行いました。

今後はこの活動を、市内全域に展開していきます。



▲平成26年度モデル訓練の様子

もしも「認知症かも？」と思ったら・・・

小学校区ごとに配置している担当保健師（マイ保健師）や、いきいき広場内福祉まるごと相談グループに、気軽に相談してください。

また「広報たかはま」15日号では、コラム「認知症とこれから」を連載し、認知症にまつわる豆知識やさまざまなエピソードなどを紹介しています。ぜひ参考に！