

平成26年度 ヘルシー教室

年々、体重が増えたり血圧が高くなったりしていませんか。ヘルシー教室でいっしょに健康になりましょう！

	日 程	内 容
①	8月25日(月)	カラダ改善プランを立てよう
②	9月8日(月)	栄養について 基礎編 食事状況シートを活用して
③	9月29日(月)	栄養について 調理実習初級編 栄養士さん推奨メニュー
④	10月27日(月)	運動について 基礎編
⑤	11月17日(月)	運動について 応用編①
⑥	12月8日(月)	運動について 応用編②
⑦	平成27年 1月19日(月)	栄養について 調理実習応用編 みんなでつくろうヘルシー料理
⑧	2月9日(月)	運動について～まとめ～
⑨	3月11日(水)	歯の健康について

思ったときが動くとき☆
申込みをお待ちしています！



平成25年度の
同窓会のようす！

対 象 者 おおむね40歳から65歳までの方(30人)

時 間 午後1時30分～3時

(※計測時①⑥⑨は午後1時開始、調理実習③⑦は午前10時30分開始)

※調理実習は、材料費300円程度必要

場 所 いきいき広場

申込方法 いきいき広場内保健福祉グループへ電話で申込

※定員になりしだい締切

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

コラム

認知症とこれから

今月のテーマ
「受診する」

認知症の中には治療によって治るもの、進行を遅らせることができるものもあるので、「認知症かな？」と思ったら早めにかかりつけ医への相談をお勧めしています。

しかし、本人だけの受診では、診断に必要な情報が十分伝わらないことがあります。認知症の相談や受診には、家族の付添いが必要です。初めての受診は本人も家族も不安。医師の前で頭が混乱し、言いたいことが伝えられなかったという経験は多くの人にあるのではないのでしょうか。

あらかじめこれまでの経緯や現状、病歴をまとめておくと受診がスムーズです。もの忘れはいつから始まったのか、症状は進んでいるか、日にちや時間がわからなくなったのはいつからか、日常生活で困っていることはどんなことか、迷子・徘徊はあるか、今までの病歴、現在服用している薬など、できるだけ具体的に伝えてください。認知症の種類によって、その後の治療や対応も違ってきます。

ただし、受診には本人への配慮が必要です。自分のことを目の前で言われて気分を害することがあります。診察後に家族が先生に相談するとか、別室で相談したいなどを事前に病院に伝えておくとういでしょう。

認知症についてのご相談はコチラへ

・いきいき広場内福祉まるごと相談グループ ☎52-9610

・認知症介護相談(認知症の人と家族の会) ☎0562-31-1911

※平日(月～金)午前10時～午後4時