

## 神経系難病患者・家族教室

医師講話「神経系難病について学ぼう〜最新医療と治療について〜」

時 9月27日(水) 14時〜15時30分

場 衣浦東部保健所

講 杉浦真氏(医師)

対 神経系難病患者(筋萎縮性側索硬化症、多系統萎縮症、進行性核上性麻痺など)と家族

定 30人(先着順)

申問 9月20日(水)までに、電話(21・9338)で衣浦東部保健所健康支援課へ。

## 9月はアルツハイマー月間です

認知症は加齢とともに発症の可能性は高まり、2025年には65歳以上の5人に1人が発症すると推計されています。

認知症は早期発見・早期対応が大切です。早く気付くことで、これからの生活に向けた準備ができます。

## ◆早期診断・早期治療

まずは本人の状況をよく知る身近なかりつけ医またはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターには、認知症になって困っている人や不安に思っている家族から相談を受ける認知

症地域支援推進員や、認知症の人や家族に早期に関わり、早期診断・早期対応に向けた支援を行う認知症初期集中支援チームがあります。認知症を疑うサインを見逃さず気軽に相談してください。

## ◆相談窓口

地域包括支援センター	担当地区	問合せ
富士松	富士松中学校区	62-3033
雁が音	雁が音中学校区	21-3561
中部	小高原・住吉・日高小学校区	25-8283
中央	亀城・衣浦小学校区	23-0280
依佐美	依佐美中学校区	63-5235
朝日	朝日中学校区	63-6700

## 介護に関する入門的研修

時 ①11月7日(火) 13時30分〜16時30分、②15日(水)・22日(水)・28日(水) 9時30分〜16時30分(全4回)

場 総合文化センター

内 ①基礎講座(介護に関する基礎知識、介護保険サービス、介護予防体操)、②入門講座(基本的な介護の方法、認知症・障害の理解、介護における安全確保)

申 10月31日(火)までに、申込用紙(長寿課・各市民センター・中央図書館で配布)を郵送またはFAX(0800・200・9915)であいち介護サポートバンク運営事務局(〒450・60046 名古屋市中村区名駅1・1・4 JRセントラルタワー46階)へ。  
※QRからも申込可



他 受講後は、あいち介護サポートバンクに登録でき、介護事業所への就業やボランティア活動の紹介を受けられます。

問 あいち介護サポートバンク運営事務局(☎0800・200・4415)

## 認知症介護家族交流会

時 9月20日(水) 13時30分〜15時30分

場 社会教育センター

内 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談

対 認知症の人を介護している家族

場 100円

問 長寿課(☎62・1063)

## 健康・医療

### 65歳からのやさしい栄養教室

時 10月①17日(火)・②27日(金)・③31日(火) 9時30分〜12時

場 ①保健センター、②富士松市民センター、③小垣江市民センター

内 簡単にバランス良く栄養素がとれる食事の調理方法を学びます。

対 管理栄養士

定 市内在住で65歳以上の人各12人

申問 9月15日(金)までに、電話(23・8877)で保健センターへ。

### 9月は食生活改善普及運動月間

市では、40〜69歳における肥満者の割合や低栄養傾向にある高齢者の割合が増加傾向にあります。また、若い世代の朝食欠食も課題となっています。

栄養状態の改善に向けて、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせながら、多様な食品を摂取することが重要です。今と将来の健康のためにも、日々の食生活を振り返り、食

## 介護予防教室

健康寿命を延ばそう〜ムリなく食べて体を動かすコツ〜

時 10月20日(金) 14時〜15時

場 介護老人保健施設ハビリスーツ木

内 健康寿命を延ばすためには適度な運動と食事が大切です。日常生活の中で手軽に取り入れるコツをお伝えします。

講 林かおり氏(管理栄養士)、野々山絵里氏(理学療法士)

定 20人(先着順)

申問 介護老人保健施設ハビリスーツ木(☎29・3611)

## 催し

### マルシェLien

時 9月24日(日) 10時〜14時30分

場 きたくる広場、カリマチストリート

内 食べ物や雑貨の販売。音楽を聴きながら、積み木や絵本の読み聞かせ、ワークショップを人工芝の上で楽しむことができます。

問 NPO法人まちづくりかりや(☎45・6440)