

こんなこと、ありませんか？

人の名前がでてこない。

会話の中で「あれ？」「それ？」の指示語を使うことが多くなった。

昨日の夕食に何を食べたのか思い出せない。

さあ、始めましょう！



脳の老化は簡単な読み・書き・計算で防げます！

「脳の健康教室」 7月スタート！



＜7月～12月（6か月間）
毎週水曜日 午前中＞

運動をしないと筋肉が衰えるように、脳を使わないと脳の働きも衰えます。

市では、東北大学・川島隆太教授の理論に基づき、脳の働きを活性化させ認知症を予防する「脳の健康教室」を開催します。

一人ひとりに応じた簡単な読み、書き、計算を週1回30分程度、学習サポーターと一緒にに行います。

この機会に、自分の10年後、20年後の健康について考えてみませんか。

「脳の健康教室」は こんな教室です

- ▼週1回の教室で仲間との
愉快的会話と学習を楽し
みます。
- ▼フラククできる「脳のトレ
ーニング」教材だから、ま
ったく負担になりません。
（楽しく続けるコツです）
- ▼教室のない日も毎日10分
程度でできる自宅トレ
ーニング教材を渡します。
- ▼「人前で発表」「むずかしい
問題を学習」・・・という学
習方法ではありません。

脳の健康教室 新規参加者を募集

内容 簡単な読み書き計算
対象 要介護認定を受けて
いない市内在住の65歳以
上の人で、毎週1回教室
への参加と毎日10分程度
の自宅学習が可能なる人

定員 36名

※定員を超えた場合は抽選。
とき 7月～12月（6か月間）

毎週水曜日午前9時30分
正午の間の30分程度
ところ ウェルス幸手第1
会議室

参加費 無料

申込み 5月29日（金）まで
に、電話またはFAXで

介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎（42）

8438・FAX（40）3008

脳の健康教室 学習サポーターを募集

この教室で高齢者のみな
さんへの助言や指導にあた
るボランティアスタッフ「学
習サポーター」を募集します。

対象 おおむね60歳までの

市民で、高齢者の心身の
健康増進に理解のある人

※事前の説明会・研修会に
参加できる人。

定員 若干名

※応募者多数の場合は書類
などにより選考させてい
たできます。

活動内容 学習者への助言・
指導（サポーター1人に学
習者2人、教材の管理など

とき 7月～12月まで（6か
月間）毎週水曜日午前中3

時間程度

ところ ウェルス幸手

謝礼 1回1000円

申込み 5月29日（金）まで

に、電話またはFAXで
介護福祉課へ

▼事前研修会

とき 6月24日（水）午後1

時～5時

ところ ウェルス幸手

問合せ 介護福祉課 ☎（42）

8438・FAX（40）3008

正しく知ろう！認知症



まずは、チェックしてみましょう

認知症とは、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われるがちですが、脳の障がいによって起こる「病気」です。右表でチェックしてみましょう！

認知症は早期発見・早期治療が大切です！

「おかしい」と気付いた家族のうち約7割が相談するまで2年以上かかっているとの報告があります。認知症という病気について正しい知識を持ち、気になる症状が見られたら放置することなく、できるだけ早い段階で、かかりつけの医療機関や病院(精神科・神経内科)や、地域包括支援センターに相談ください。

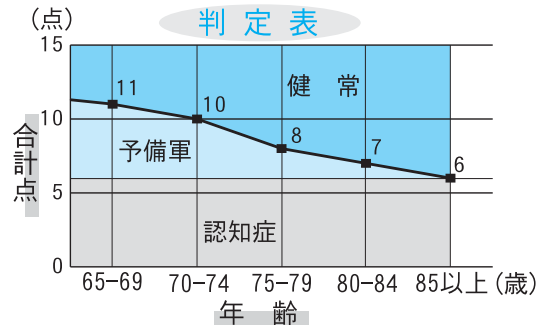
問合せ 幸手東地域包括支援センター(ウエルス幸手内) ☎(42)8438・FAX(40)3008
幸手西地域包括支援センター(西公民館内) ☎(40)3443・FAX(44)0870
※市では7月から脳の健康教室(8ページ参照)を開催します。お気軽にご参加ください。

あれれ??



1. 下の項目のうち、できるところに○をつけてください。
2. ○1つを1点とし、合計点を出します。
3. 下の判定表で、自分の合計点と年齢が交わったところをチェックしてみましょう。

- ☐ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる
- ☐ リーダーとして、何かの行事の企画・運営を行うことができる
- ☐ 何かの会の世話係や会計係を務めることができる
- ☐ ひとりでバスや電車を利用し、または車を運転して出かけることができる
- ☐ 見知らぬ場所へ、ひとりで計画を立てて旅行することができる
- ☐ 薬を決まった分量、決まった時間に飲むことができる
- ☐ 公共料金の支払い、お金のやりくりなど、家計を管理することができる
- ☐ 日用品を買いに行くことができる
- ☐ 請求書の支払いをすることができ
- ☐ 郵便貯金・銀行預金の出し入れをすることができ
- ☐ 年金や税金の申告書をひとりで作成することができ
- ☐ 食事の用意をすることができ
- ☐ 掃除をする事ができる
- ☐ 洗濯物・食器を整理整頓することができる
- ☐ 手紙や文書を書くことができる



※からだに障がいがあったり、目や耳の障がい著しいと、この方法では正確に判定できないことがあります。
※家族や友人にも採点してもらうと、客観的な判定ができます。(合計が5点以下なら認知症の可能性あります。)

健康増進法による健康診査のお知らせ

加入している医療保険を年度途中で変えた人や、医療保険に加入していない人については、各医療保険者が実施する「特定健診」を受診することができません。

そこで、希望する人に「特定健診」と同じ項目で健康増進法による健康診査を実施します。

対象 ①平成22年3月31日に40歳～74歳に達している人(平成21年度中に75歳になる人は、誕生日の前日まで)、平成21年度中に国民健康保険に加入・脱退など医療保険が変わった人 ②医療保険に加入していない人(生活保護受給の人など)

健診方法

- ①40歳～64歳の人は集団健診(6月17日～22日、10月2日～5日)を受診
- ②65歳～74歳の人は集団健診(6月24日、25日、9月30日、10月1日)または

個別健診(6月～平成22年2月)を選択して受診

※集団健診はウエルス幸手(保健福祉総合センター)、個別健診は市と契約する医療機関で受診できます。

同時に受診できる検診

集団健診では、希望により有料で胃がん検診、大腸がん検診、結核健診、前立腺がん検診(50歳以上)などを受診できます。また個別健診では結核健診を受診できます。

料金などについては健康増進課にお問い合わせください。

費用 1000円

※市民税非課税世帯・生活保護受給世帯は無料。

※希望により胃がん検診などを受診する場合は追加料金がかかります。

申込み 6月2日(火)から健康増進課へ

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421・FAX(42)2130