

せきね新聞

桐生市社会福祉協議会

発行日

2022年 Vol.6

取材先

☆ 11区 なかよしカフェ

☆活動について

毎月第3月・火曜日午後1時30分～2時30分、境野公民館で「おりおり体操・認知症予防体操」等を開催しています。現在はコロナウイルスの関係で町会ごとに2グループに分けています。

公民館に電話をして頂ければ、他地区の方でも参加可能です。

11月21・22日に開催したカフェでは、エンディングノートについて行いました。

☆認知症と予防方法

認知症は一般的な加齢による物忘れと違い「体験した全てを忘れる」「物忘れの自覚が無い」「日常生活に支障がでる」といった症状があります。

2025年には65歳以上の高齢者約5人に1人が認知症になると予想されています。

また、65歳未満で発症するものを若年性認知症といいます。

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされているため、普段から生活管理を行い予防しましょう。

☺認知症の方への接し方について☺

1. 否定しない 2. 褒める 3. 相槌を打つ

4. かけがえのない存在であることを認識してもらう

