

9月は「世界アルツハイマーデー・月間」です。

認知症に関する意識を高め、認知症の方やご家族に援助と希望をもたらすことを目的に、世界各国、全国各地でさまざまな啓発活動が行われています。



「認知症」誤解していませんか？

今や5人に1人は認知症になると考えられており、**認知症は誰にでも起こりうる**ことです。ただ、認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありませんし、相当進行するまで大切な能力は失われることはありません。認知症であっても、人生を自分らしく生きている方はたくさんいらっしゃいます。決してひとりで立ち向かおうとせず、**認知症とともに歩む助けになる人に相談**してください。早期に支えを手にする事で、**人生をよりよく生きる時間とヒントが得られます**。

認知症とともに暮らす

目の前に、重い荷物を持っている人がいれば、誰もが自然と手助けをします。荷物を一つ持つ、そのことと同じように、認知症の人とその家族の方が、何に困り、どのような支えが必要なのを知り理解することで、自然と手助けができるようになれば、認知症であっても、そうでなくても、互いに見守り支え合い、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるはずです。私たち一人ひとりができること。

「**認知症を正しく知る**」ことからはじめてみませんか？

認知症を知ろう！フェア開催

・下川町民図書

館認知症に関する本を選書、認知症を知るコーナーを設置

・下川町総合福祉センター「ハピネス」

認知症について学べる「認知症を知ろう」パネル展示。認知症お役立ち情報や、認知症対策などのパンフレットも設置しています。

※図書紹介、パネル展は9月30日まで開催です♪



『調査屋マオさんの恋文』 無料上映会

日時 9月21日(土) 昼の部 13:30～・夜の部 18:00～

会場 下川町総合福祉センター「ハピネス大広間」

参加費無料、お申し込み不要です。

MOVIE



みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター 竹本・橋本

シナプソロジーは、記憶力の向上や認知機能の低下を防いでくれるプログラム！左右違う動きに戸惑いながら、混乱しながら、シナプスという神経伝達物質の働きを良くしていきます。いっぱい間違っ、いっぱい戸惑って！わぁーできな～い！を楽しんでくださいね！

<基本動作>

右手は空中に四角形を描きます。反対の左手は、四角形に合わせて、ももをパンパンとたたきましょう！動きながら、「イチ、ニー、サン、シー」と声を出しながら動きつづけましょう。



できな～い！
エー！次ナニ??
やだあ～！手がとまる！
三角になってる～！
おもいきりもも叩いてる！！



<間違ったり戸惑ったりして脳は活性化します！>

<脳に刺激を加えるよ！1>

今度は左右を変えます！左手で四角形を描きながら、右手でももをパンパンと動きに合わせて叩きます。動きに合わせて声を出して「イチ、ニー、サン、シー」と言う事で、さらに脳に刺激が加わります。



あれ?!
ナニ??
反対はよけいにできない!
こっち苦手～～～!
んんん～！動きにくい(笑)



<脳に刺激を加えるよ！2>

今度は、腿を叩く回数を変えます！右手で四角形を描き、左手は「1と2だけ」叩いて、3、4は叩かず続けてみましょう。



サンで叩いちゃった!
叩く手が止まる～!
四角形まで止まる!
あれ～数が???
たくさん混乱してシナプスを活性化!

