

認知症ガイドブック

(福津市認知症ケアパス)



認知症の症状に応じた対応・支援をおおまかにしました「ケアパス」ができました。

ケアパスでは、認知症についての理解を深めていただくと共に、認知症の方とその家族を支援するための情報等も掲載されています。

また、福津市ホームページにある「福津市の地域資源」とも照らし合わせて見ることでできます。一度、手に取ってご覧いただければと思います。

【目次】

1. 認知症を正しく理解しましょう
2. 認知症かも？
3. 認知症予防 [知識編]
4. 認知症は早期発見が重要です
5. 認知症に関する問い合わせ・相談先
6. 認知症の方への対応 [対応編]
7. 認知症の進行・症状に応じた支援体制



『ふくつオレンジカフェ 松風』

3月28日開催

今年度最後のカフェは、20名の方に来ていただきました。今までで、一番多かったです。カフェの窓からは満開の桜をみることができました。

少しずつ、ふくつオレンジカフェ（認知症カフェ）を知っていただき、情報交換したり、リフレッシュしたりの場に使っていただければと思います。

4月からいろいろな企画していきたいと思っています。孤立したり、抱え込んだりしないように、みんなで支え合って行きましょう。

「体を動かす習慣をつけましょう！」

春を迎え、衣類も薄くなり、動きやすくなってきました。軽い体操やウォーキングなどを日課に取り入れてみてはいかがでしょうか？

体を動かすことは、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながるという認知症予防にもなると言われています。

*ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。一日30分以上・週3回のウォーキングを目安に行うてはいかがでしょうか。

*水分補給も忘れず、転倒に注意しながら行いましょう

【今後のカフェの開催予定】

4月25日(水)

14:00~16:00 OPEN

