

9月は認知症月間です

自分ごととして考えよう、認知症とともに生きる社会

岡地域包括ケア推進課 ☎ 43-5237

2040年には、65歳以上の高齢者のうち、約3人に1人が認知症やその前段階である軽度認知障害（MCI）など認知機能の低下を抱えると見込まれています。

認知症は誰にでも起こりうる身近なものであり、私たち一人ひとりが自分自身のこと、そして大切な家族のこととして考える必要があります。認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けるためには、社会全体で認知症への理解を深め、温かく見守り支え合うことが不可欠です。

認知症とは

脳の病気などが原因で記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出る状態です。「年のせいだから仕方ない」と思わず、早めに相談することが大切です。

次の変化に気づいたら、**相談のサイン**かも

- ・何度も同じことを聞く
- ・約束や予定を忘れることが増えた
- ・財布や鍵などを頻繁に探すようになった
- ・以前は楽しんでいた趣味や外出をしなくなった
- ・慣れていたはずの料理や家事が難しくなった

気になることがあれば、一人で悩まずご相談ください。早期に相談することで、適切な医療や介護サービスにつながります。

「自分ごと」として取り組む認知症への備え

認知症は完全に防げるものではありませんが、日々の生活習慣を改善することで、発症リスクを低減したり進行を緩やかにしたりすることが期待できます。

これからの自分のために、**今日からできること**

- ・ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にする
- ・バランスの良い食事をとる
- ・家族や友人など人と積極的にコミュニケーションをとる
- ・趣味や学習など、新しいことに挑戦する
- ・十分な睡眠を心がけ、心と体の休息をしっかりとる

市の取り組みについて

相談窓口の設置から、通いの場の提供、家族支援、見守り活動まで、認知症の人やご家族を支えるさまざまな取り組みを行っています。詳しくは地域包括ケア推進課までお問い合わせください。

家庭で楽しむ 学校給食 30

今月の献立

「わかめとたまごのスープ」

■ 材料(4人分)

卵	120g
乾燥わかめ	3g
木綿豆腐	120g
ねぎ	20g
薄口しょうゆ	5g
コンソメ	10g
ごま	1g



■ 作り方

- ①ねぎは小口切り、木綿豆腐は賽の目切り、卵はといておく。
- ②鍋に木綿豆腐と水を入れ沸騰させる。
- ③火を弱め、わかめ・ねぎ・コンソメ・しょうゆを入れる。
- ④卵をふんわりと流し入れ、ごまをちらす。



一口メモ

沼島学校給食センターで提供した、コンソメベースの味付けで子どもも飲みやすいスープです。薄口しょうゆで味を調えるので、ごはんにも合わせやすいです。



ホームページ



Facebook



Instagram



X



LINE



総合窓口センター混雑状況