

保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- * とき / 10月 3・10・17・24・31日
いずれも水曜日
の午前9時～正午(受付:午前11時まで)
- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 育児や発育などの相談
- * 持ち物 / 母子健康手帳
- * 申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約



- 時45分～)
- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話、歯科指導など
- * 定員 / 30人(先着順)
- * 持ち物 / 母子健康手帳
- * 申込 / 9月18日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 ひよこステップ学級

- * 対象 / 7～11か月児の保護者
- * とき / 10月19日(金) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)
- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 離乳食の進め方・相談会
- * 問合せ / 同センター(☎75-2322)へ



全地域 ひよこ学級

離乳食
<前期>

- * 対象 / 5～6か月児の保護者
- * とき / 10月1日(月) 午前10時～11時45分(受付:午前9

認知症予防で

健康な暮らしを



認知症とは、脳の一部が機能しなくなることで記憶や判断力の低下などの障がいが起こり、日常生活を送ることが困難になる病気です。75歳以上で発症する人が急増し、85歳で約4割、95歳で約8割の人が認知症になると言われています。

しかし、認知症は脳の働きを鍛えること、生活習慣を工夫することで、予防したり進行を遅らせたりできると考えられています。認知症予防を始めてみませんか？

脳の3つの機能を鍛えよう

認知症になる前に低下し始める次の3つの機能を集中的に鍛えることが効果的と言われています。

出来事記憶

体験したことを、時間を置いてから思い出す機能

- 鍛える工夫
 - ・家計簿をつけるとき、レシートを見ないで買ったものを思い出す
 - ・2日遅れの日記をつける
 - ・前日食べた献立を思い出して記録する

注意分割機能

2つ以上の作業を同時に行うとき、適切に注意を配りながら作業をする機能

- 鍛える工夫
 - ・料理をするとき、一度に数種類のメニューを作る
 - ・メモをとりながら電話をする
 - ・時間や目標などを定めて仕事をする

計画力

新しいことをするとき、段取りや手順を考えて実行する機能

- 鍛える工夫
 - ・買い物に行くときに効率の良い手順や道順を考える
 - ・旅行の計画を立てる
 - ・1週間の予定を立て、その準備をする

全地域 ぱくぱくキッチン

- * 対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- * とき / 10月2日(火) 午前9時30分～11時(受付:午前9時15分～)

- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- * 定員 / 12組(先着順)
- * 持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- * 申込 / 9月18日から、同センター(☎75-2322)へ

大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- * とき / 下表のとおり。いずれも午前9時～11時
- * 内容 / 生活習慣病の予防、こ

- ころの病などに関する相談
- * 申込 / 「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」は要予約



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	10/2(火)・16(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/16(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	10/11(木)	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	10/9(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
	10/22(月)	南部子育て支援センター ※予約は大垣市保健センターへ

日常生活でできるちょっとした工夫

話す 地域の行事、家族や友人との会話など、人との交流を持つことは生活にハリを与え、脳に良い刺激を与えます。

歩く ウォーキング・体操・水泳などの有酸素運動は、加齢に伴う体力の低下を抑え、気持ちをリラックスさせます。

食べる 野菜や魚を中心としたバランスの良い食事は、脳の老化を防ぎます。

気になることは早めにご相談を

「あれ、認知症かな？」と気になったときや、認知症のことでご相談があれば、次のところにご連絡ください。

名称	主な担当地区	電話
大垣市地域包括支援センター	安井・川並・洲本・浅草	82-1166
地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会	興文・東・西・南・南杭 瀬・静里・綾里・荒崎・日新	77-2255
	和合・三城・墨俣	84-7111
	上石津	48-0068
大垣市地域包括支援センター お勝山	宇留生・赤坂・青墓	71-5536
大垣市地域包括支援センター 中川ふれあい	北・中川	82-1701
認知症初期集中支援チーム	市内全地域	84-7555

▷ 認知症初期集中支援チームとは

専門医、看護師、社会福祉士など多職種の医療と福祉専門スタッフが連携し、必要に応じて、それぞれの人に合わせた集中的な支援を行います。



問合せ 高齢介護課 (☎47-7416) へ