



高畠町 健康長寿課
係長 鈴木智香子氏

健康寿命をのばす
「認知症予防」講座



知らぬ間に、
あなたや家族に変化が
見られませんか？



セルフチェック！
認知症なんてことはありませんか？

1. 最近よく忘れ物をするようになったら、

2. 以前よりもよく眠れなくなったなら、

3. 以前よりもよく怒りやすくなったなら、

4. 以前よりもよく不安になったなら、

5. 以前よりもよく集中力がなくなったなら、

6. 以前よりもよく物忘れが多くなったなら、

7. 以前よりもよく物忘れが多くなったなら、

8. 以前よりもよく物忘れが多くなったなら、

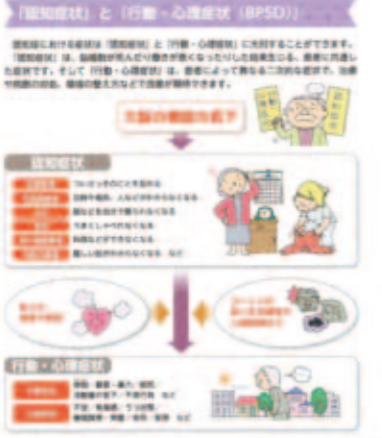
普通のもの忘れと
認知症による
もの忘れは違います



代表的な認知症の種類

アルツハイマー病	血管性認知症	レビー小体型認知症
最も多い認知症で、徐々に記憶力や判断力が低下する。原因不明で、脳細胞が壊れていく。	脳血管障害による認知症で、突然発症し、歩行障害や失語症などの症状が出る。	脳内にレビー小体と呼ばれる異常なタンパク質が蓄積し、認知機能や運動機能が低下する。

認知症で生じる
2つの症状について
知りましょう



早めの対処と
周囲のサポートが
必要です



認知症サポーター企業を募集中！

認知症サポーター企業とは、認知症の患者さんや家族をサポートする企業のことです。認知症サポーター企業への参加は、認知症の予防や認知症のケアに大きく貢献します。

認知症サポーター企業への参加方法

1. 認知症サポーター企業への参加申し込み

2. 認知症サポーター企業への参加審査

3. 認知症サポーター企業への参加認定

4. 認知症サポーター企業への参加活動

ライフスタイルの
改善で認知症を
予防しましょう

認知症予防のための生活習慣

1. 健康的な食生活 (EPA)

2. 適度な運動

3. 十分な睡眠

4. 社会的交流

5. 認知症予防講座への参加

脳を活性化させる
トレーニングを
しましょう

認知症予防のための脳活性化トレーニング

1. 記憶力トレーニング

2. 計算力トレーニング

3. 読書

4. 音楽

5. 絵画

6. 認知症予防講座への参加



WEEKLY REPORT

11月
11日 (木)

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

会長 土屋 衛 幹事 島崎裕司 例会 毎週木曜 12:30~13:30 旅館 エビスヤ 事務局 山形県高畠町高畠 911-2-2 tel 0238-52-5440 ・ fax 52-5444

本日の例会 [2587 th] 2021. 11. 11
浜田広介記念館
理事長 金子研司氏

前回の例会 [2586 th] 2021. 10. 28
高畠町 健康長寿課
係長 鈴木智香子氏

- ・ 点鐘12時30分 土屋 衛 会長
- ・ 県民歌 最上川
- ・ ロータリーソング 奉仕の理想
- ・ ソングリーダー 木村健彦君
- ・ S A A 加藤由香里君

会長あいさつ

土屋 衛 会長

まづもって本日のメークをご紹介します。南陽RC所属の高橋敏行君です。盛大な拍手をお願いいたします。そして登場は食後になりますが今週のゲストスピーカーを紹介いたします。高畠町健康長寿課 係長 鈴木智香子様です。認知症についてのお話と聞いております。認知症はボケではありません。認知機能が低下する病気だということだけ認識して講話に臨みたいと思います。自室に入ったものの、自分が何をするために来たのかを忘れる。よく使用する器具の名前を忘れ「あれを持って来て」と言う。皆様経験がございませんでしょうか。私はしょっちゅうです。

話は変わりますが緊急事態宣言が全国的に解除となりました。第6波は来るのでしょうか。経口薬(飲み薬)は間に合うのでしょうか。ワクチン接種証明書の活用が叫ばれる中、ワクチンを打ちたくないという人達も存在します。この国には、それを許す風土もあります。戦前の日本では考えられませんよね。いろいろ議論したいところですが、オンライン討論会では議論が深まりません。そんな中、日曜日に総選挙の投票日がやって来ます。

話が長くなりました。それでは皆様お食事をお取りください。

スマイルBOX

- ・ 一年に一度のメーク楽しみに参りました。南陽RC 高橋 敏行君
- ・ 両親の葬儀の際は荒天で、皆様にはそんな中お越しいただき有り難うございました。敬老の日の名簿が二冊届き間違いかと思いましたが、末席に私の名がありました。菅野 良二君
- ・ 山形県醤油味噌品評会にて県知事賞を頂きました。木村 健彦君
- ・ 文化勲章受章者に長嶋茂夫氏の名があり、体協50周年記念にお呼びした事を思い出しました。鈴木 征治君
- ・ 先週の金曜日から仙台駅で「たかはたフェア」が開催され行って参りました。当クラブより後藤屋さん・ファインさんが出店されました。また、土曜日にはRCの東北大会議があり島崎幹事と参加して参りました。山村 義美君
- ・ 長嶋茂夫氏の300万円のコートの話がありましたが忘れたコートを車まで届けたのは私です。鈴木係長本日は宜しくお願い致します。高梨 正章君

《出席報告》

会員数 43名 出席者数 23名 出席率 54.76 %
前回修正43名 出席者数 32名 出席率 74.42 %

《メークアップ》

後藤康太郎君・桑島 周士君・高梨 正章君
長谷川春海君・吉田 弘二君・皆川 賢治君
酒井 清男君・大河原 章君・庄司 薫君

次回の例会 [2588 th] 2021. 11. 18
大和証券 山形支店
支店長 林上拓哉氏