

## 9月は「世界アルツハイマー月間」です

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」として、国際アルツハイマー病協会（ADI）が世界保健機関（WHO）と共同で1994年に制定し、この日を中心に認知症の啓蒙が行われています。

### アルツハイマー型認知症の特徴 ※症状には個人差があります。

- ・初期の代表的な症状は「物忘れ」をする。
- ・外出し、道に迷ったり、家に帰れなくなったりする。
- ・症状がゆっくり進行する。
- ・事実と異なることを話す事がある。（作り話）
- ・嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気がつかない。
- ・今がいつなのか分からなくなる。

このほかにも、脳血管性認知症やレビー小体型認知症などがあり、それぞれ症状が異なります。

### 「認知症かな」と思ったときは

認知症は本人が自覚しにくいいため、一緒に暮らす家族や周囲の人たちが本人の変化にいち早く気づき、早めに専門医の診察を受けることが大切です。まずは、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

## ポールウォーキング参加者募集

ポールを使うことで、通常のウォーキングに比べ運動効果がアップします。毎回同じ内容で基礎から行いますので、1回だけの参加も可能です。身体の状態で参加を迷われる人も、お気軽にお問い合わせください。

事業参加にあたり、新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします。（自宅での検温、参加時のマスク着用、手指の消毒など）感染症の流行など状況により事業を中止する場合があります。



| とき  |                     | ところ                                       |
|-----|---------------------|---|
| 9月  | 17日(木)、28日(月)       | 不破中南相川河川敷周辺<br>集合：文化会館前<br>(雨天時：文化会館内)    |
| 10月 | 8日(木)、12日(月)、22日(木) |   |
| 10月 | 17日(土)、31日(土)       | 朝倉運動公園周辺<br>集合：朝倉町民体育館前<br>(雨天時：朝倉町民体育館内) |
| 11月 | 7日(土)、21日(土)        |   |
| 12月 | 5日(土)               |   |

午前10時～11時30分  
(受付 午前9時45分)

対象／65歳以上の町内にお住まいの人

定員／1回15人（先着順）

参加費／無料

講師／全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物／運動できる服装、運動靴（雨天の場合室内用靴）、水分、タオル、帽子、リュックやショルダーなど両手の空く鞆、お持ちの方はポール（無料レンタル有り）

申込先／健康福祉課 地域包括支援センター ☎22-7505

足腰の負担軽減

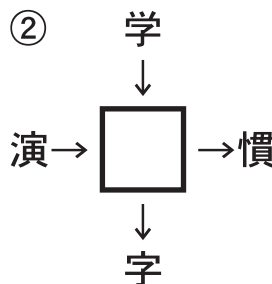
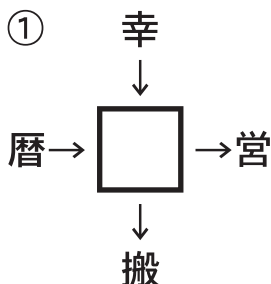
すべり止め付きで安心安全



### 自宅でチャレンジ

#### 二字熟語パズル

□に漢字を当てはめて熟語を完成させましょう。



昆② 重①：ㄣ景11ㄣノ聖讐去ニ