

# あたまたの健康チェックを受けませんか

誰もが年を重ねると体の機能や脳の機能が低下してきます。

認知症は誰もがなる可能性があります。早期から予防の取り組みを始めることで脳の働きを改善させたり、認知症の発症を予防することができます。

軽度認知障がい(MCI)は認知症の前段階と言われていますが、日常生活に支障がないため見落とされがちで、そのまま放置しておくと、1年で10%の人が認知症に移行すると言われています。

「あたまたの健康チェック」では、脳の働きが年齢相当であるかどうかを質問形式で約10



問合 高山市地域包括支援センター  
☎35-2940

## 対象は次のすべてに該当される方です

- ①市内在住の65～79歳の方
- ②認知症の診断・治療を受けていない方
- ③介護保険で要支援・要介護に該当されていない方

- 期日 2月7日(木)、3月19日(火)
- 時間 午前8時50分～正午までの間で、1人30分程度
- 場所 市役所3階行政委員会室・302会議室(花岡町2)
- 申込 前日までにTEL

分間程度、簡易的にチェックさせていただきます。認知症予防についての個別相談を行っています。

この機会にぜひご参加いただき認知症予防にお役立てください。

※認知症やMCIを診断するものではありません。

※初めての方を優先させていただきます。

## 認知症予防教室

心もからだもいつまでも元気でいきいきと暮らすために、楽しく頭と体を使う認知症予防メニューの体験や学習をしてみませんか。

- 対象 65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方
- 場所 山王福祉センター(森下町1)
- 定員 30人 (参加料) 無料
- 申込 前日までにTEL

回	日時	内容
1	2月27日(水) 午後1時30分～3時	認知症予防についてのお話と脳トレの体験
2	3月6日(水) 午後1時30分～3時	認知症予防の食事についてのお話

問合 市福祉サービス公社 ☎36-2940

## 今月のオレンジカフェ

2月15日(金) 午後1時30分～3時

オレンジカフェは、認知症の人を介護している人や認知症に関心がある人などが交流する場です。本人や家族も一緒にお越しください。

今回は、「おしゃべり会」を予定しています。

- 場所 認知症の人と家族の会 岐阜県支部 (昭和町1・旧綿屋の清水ふとん店)

参加料 1人200円

問合 飛驒地区認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482



## 介護のための「ほっとする談話室」

### ①ほっとする介護・健康談話室

介護や健康に関する相談ができます。

- 日時 2月7日(木)、8日(金) 10:00～15:00
- 場所 駿河屋エブリ東山店(松之木町)

### ②ほっとする談話室

- 日時 2月20日(水) 10:00～15:00
- 内容 介護についての相談
- 場所 まちスポ飛驒高山 (天満町1・フレスポ飛驒高山内)

※事前申込不要、参加無料です。時間内は出入り自由です。都合のいいときにお越しください。

問合 NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550



## 2月 休日診療のお知らせ

問合 医療課 ☎35-3177

診療名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
内科診療	休日に急病になった方	3日・10日・11日(祝)・17日・24日	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証(受給者のみ)	高山市休日診療所 (市保健センター内) ☎35-3175
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	3日・10日・17日・24日	8:30～11:30	フッ素塗布:1,080円	

- 休日・夜間などの急病の場合、受診できる医療機関を知りたいときは高山地域救急医療情報センターまで電話してください(☎0577-34-3799)
- 高山市民の方は、看護師や医師などに24時間365日、電話で医療相談ができます(通話料・相談料無料、携帯電話使用可)(☎0120-54-7830)