

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が、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分間程



度、簡易的にチェックさせていた

だいたうえで、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。

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 10月18日(木)、11月19日(月)
- 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301・302会議室(花岡町2)
- 申込 前日までにTEL

問合

高山市地域包括
支援センター
☎35-2940

介護のための「ほっとする談話室」

①ほっとする談話室

介護に関する相談ができます。

- 日時 10月20日(土) 午前10時～午後3時
- 場所 まちスポ飛驒高山
(天満町1・フレスポ飛驒高山内)



②介護用品・福祉用具相談

- 期日 10月27日(土)、28日(日)
 - 時間 午前10時～午後3時
 - 場所 ピュア高山(西之一色町3)
- ※事前申込不要、参加無料です。時間内は出入り自由ですので、都合のいい時にお越しください。
- 問合 NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550

今月のオレンジカフェ

10月15日(月) 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。時間内は出入り自由ですので、都合のいい時に本人や家族も一緒にお越しください。

今回は、「コグニサイズ(脳と体を同時に使う楽しい脳トレ)」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



認知症予防教室

心も体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。

- 日時・内容
- ①10月30日(火)
午前10時～11時30分
認知症予防についてのお話
- ②11月19日(月)
午前10時～11時30分
認知症予防プログラム
「コグニサイズ」
～脳と体を同時に使う脳トレ～

- 場所 市役所地下市民ホール(花岡町2)
- 対象 認知症の診断や治療を受けていない方(年齢制限はありません)
- 参加料 無料
- 定員 各回50人
- 申込 前日までにTEL
- 持ち物 筆記用具、水分



問合 福祉サービス公社 ☎36-2940