

いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう

「介護」を身近に感じよう！

問 高齢者支援課包括支援係

「介護について理解と認識を深め、介護を受ける方やその家族、介護従事者を支援し、それらを取り巻く地域社会の支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障がい者等に対する介護に関し、啓発を重点的に実施するための日」として、11月11日が「介護の日」と決められています。

☆イベント開催！

- 日程** 11月3日（祝）※産業観光まつりと同日開催 **会場** 市役所1階ロビー
 ▷うめカフェ…かるたや数字合わせパズルなど、大人も子どもも遊びながらひと休み。
 ※飲食の提供はありません。
 ▷Let's kaigo OME～体験しよう介護の世界～…高齢者体験グッズを身に付けて、豆つかみに挑戦！など
 ▷理学療法士によるミニ講座…転倒予防、筋力アップなどをテーマに1回15分程度のミニ講座を開催します。
 ※公共交通機関の利用・ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。



☆認知症に関する事業が盛りだくさん！

11日までに申し込み

寄りませんか「うめカフェ」

日時 11月12日（火）
午後1時30分～3時
会場 市役所2階喫茶コーナー
「カフェだんだん」
対象 認知症疾患のある方、そのご家族、認知症に関心のある方
費用 250円（飲み物代）
申し込み
 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



認知症を学び地域で支えよう

講座「認知症を学ぼう」

日時 11月24日（日）
午後2時～3時30分
会場 小曾木市民センター
その他 ミニ講座「青梅市の防災対策」と介護・もの忘れに関する個別相談会も同時開催
定員 先着30人（事前予約可）
申し込み
 月～土曜日に電話☎33-4477で地域包括支援センターすえひろへ

市民対象

出張 もの忘れ無料相談会

	地域包括支援センターすえひろ	地域包括支援センターうめぞの
日時	11月27日（水） 午前10時～正午	11月30日（土） 10時～午後3時
会場	フォレオ青梅今井（パルク今井）	中央図書館
内容	認知症疾患医療センター青梅成木台病院職員による「脳の元気度チェック」※うめぞのは午後1時まで	
		パナソニックによる認知症VR体験
問い合わせ（月～土曜日）	☎33-4477	☎24-2882

第34回高齢者教養講座合同文化祭

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

高齢者教養講座の受講生が日頃の稽古・練習の成果を発表します。
会場 福祉センター第1～4集会室
 ※合唱のみ市役所2階姉妹都市コーナー

日程（11月）	時間	内容
14日（木）	午後0時20分～0時50分	合唱の披露
17日（日）	正午～午後4時	毛筆・ペン字・華道の作品展示
	午前10時～午後3時30分	
	午前10時～正午 午後1時～2時	詩吟の吟詠発表
	午前10時～正午 午後0時30分～3時	茶道のお点前披露

高齢者教養講座に入会しませんか

毛筆、ペン字、華道、茶道、詩吟、合唱の講座があります。
対象 市内在住の60歳以上の方
申し込み 電話で高齢者支援課へ

健康コラム118

認知症の予防には食生活の改善も必要です

ホームケアクリニック青梅認定栄養ケア・ステーションひより
 管理栄養士 三瓶直美

認知症とは、脳の病気や障がいなどさまざまな原因によって認知機能が低下し日常生活全般に支障が出る状態です。予防には、脳の健康を保ち老化を防ぐことが重要で、その為に生活習慣の改善と共に食生活の見直しも有効です。

イワシ・サバなどの青魚は、DHAやEPAと呼ばれる「不飽和脂肪酸」が豊富に含まれており悪玉コレステロールを減らす働きがあります。DHAは記憶力や判断力の向上につながります。

緑茶に含まれているカテキンは、血液中に不要となった、たん白質の排出を促すとされ血流が良くなることから脳内の神経伝達を円滑にし、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。

大豆製品にはコレステロールや中性脂肪を低下させる働きのある栄養素が含まれ、納豆に含まれるナットウキナーゼには、血栓を溶かす働きがあります。緑黄色野菜を含め野菜も意識して食べ毎日の食事に気をつけることが認知症予防の鍵となります。

最後に塩分の取り過ぎで高血圧を発症すると脳血管性認知症のリスクが高まりますので減塩を心がけることも大切です。

問 健康センター☎23-2191

地域包括ケアシステム連携事業

最期まであなたらしく生きるために～アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）をはじめませんか？～

西多摩地域8市町村は、在宅医療介護に関する普及啓発のため、アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）に関する無料の講演会を開催します。

日時 1月18日（土）午後2時開演（1時30分開場）
会場 プリモホールゆとろぎ小ホール
定員 先着200人（予約制）
申し込み 12月25日までに、申込フォーム（2次元コード）または電話で高齢者支援課包括支援係へ



講師 医療法人社団東山会調布東山病院副院長・地域連携室長
 中村ゆかり氏

<講師プロフィール>

東京女子医科大学医学部卒、東京大学大学院卒。東京大学附属病院第4内科、三井記念病院、公立昭和病院などを経て、2016年より現職。医療メディエーター、臨床倫理認定士、日本内科学会認定内科医、日本内科学会総合内科専門医、日本プライマリ・ケア連合学会認定プライマリ・ケア認定医、日本血液学会認定血液専門医