

# INFORMATION

▼ リハビリ友の会	3日(木)	10:00 ~ 15:00	保健センター
▼ 幼児教室	4日(金)	10:00 ~ 11:30	”
・作って遊ぼう			
▼ こっこつサークル	7日(月)	9:30 ~ 11:30	”
▼ マザーズ	9日(水)	10:00 ~ 11:30	”
▼ ふれあいレストラン	11日(金)	10:30 ~ 13:00	”
▼ 乳幼児健診	12日(土)	10:00 ~ 12:30	”
▼ 心配ごと相談・行政相談	15日(火)	9:30 ~ 12:00	”
・相談電話(090-9439-6550) ・3月の担当:丸山正孝			
▼ 赤ちゃん教室	15日(火)	10:00 ~ 11:30	”
▼ リハビリ友の会	17日(木)	10:00 ~ 15:00	”
▼ 幼児教室	18日(金)	10:00 ~ 11:30	”
・お楽しみ会			
▼ マザーズクッキング	23日(水)	10:00 ~ 12:30	”
▼ 介護予防講演会	24日(木)	13:30 ~ 15:30	”
▼ 介護の会	25日(金)	13:30 ~ 15:30	”
▼ こっこつサークル	28日(月)	9:30 ~ 11:30	”
▼ 法律相談			

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。

ご相談の際は事前に連絡をお取りください。

住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号

橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫

☎(011)631-2300 ・FAX(011)621-0403

## 郵便局だよ

### 「石狩うまいもの産直便」好評受付中!

郵便局では、毎年好評な「石狩うまいもの産直便」を只今受付中です。

今年も海の幸からお茶菓子まで、厳選した美味しいものを取り揃えました。

石狩各地域自慢の一品、是非ご賞味ください。



## 看護師 の 健康一番

### 「認知症かな?」と思ったら...

新篠津村地域包括支援センター

看護師 紅露 加奈子

毎日のように、テレビや新聞で「認知症」について目にするようになりましたが、今から10年後には、65歳以上の5人に1人が認知症になると予測されていて、もはや、自分のこととして受け止めなくてはならない時代となりました。

「認知症」は、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなることで、様々な障害がおこる病気です。

具体的な変化として、初期の軽度認知症の時は...

- ・鍵や財布などの場所がわからなくなる
- ・好きだった趣味を全くしなくなった
- ・きれい好きだったが、片付けなくなった
- ・家事をしなくなった
- ・同じものを買ってくる

些細な変化に見えますが、「その人の生活が変わった」「そのひとりらしさがなくなった」といった、以前と違う様子が見られたら、注意が必要です。

そして、このようなサインに気が付いた時には、できるだけ早く専門医を受診することをお勧めします。

その理由として...

①慢性硬膜下血腫やホルモンの異常等の、一見、認知症の症状が見られることがあるが、治療することで「治る認知症」があること。また、それを放っておくと本来の認知症に発展してしまうこと。

②家族が「おかしい」と思った時は、危機的状況ではないため、「年のせい」と、医療機関への受診が後回しになりがちで、症状が進んでしまうこと。

多くの場合、軽度認知障害(MCI)の時に、早期に治療(服薬等)を始めることで認知症に進展することを防いだり、発症を遅らせたりしますので、できるだけ早い時期に、かかりつけ医に相談することが重要です。また、主治医に相談する際は、家族が感じる「以前と違う変化」や「困っていること」を伝えるなどの受診のコツもあります。

どのような病院や診療科を受診したらよいか?本人が受診に消極的だがどうしたらよいか等、どのようなことでも構いませんので、地域包括支援センターにお問い合わせいただければと思います。