

包括支援センターだより ①

～認知症家族の会「すまいるクラブ」を立ち上げました～

認知症の人を介護している家族の、住民グループが立ち上がりました。この会は、同じ立場にある介護者同士が集まることにより、お互いの介護負担の軽減を図ることを目的として活動します。

●主な活動内容

昨年度まで町が実施していた「認知症の方を介護する家族のつどい」の開催など



「認知症の方を介護する家族のつどい」の様子

「認知症の方を介護する家族のつどい」を開催

日 時 9月25日(金) 12:30～14:30 ※弁当注文のため24日まで申し込みが必要。
場 所 街なかギャラリー離れ(和室)
内 容 茶話会(食事をしながら気軽におしゃべりします)
対象者 認知症や物忘れのある人を介護されている家族
(その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します)
費 用 500円程度(弁当代)

申込先 地域包括支援センター ☎282-2911

家で簡単体操♪

お口の体操①

舌は、食べたり、飲み込んだり、話したりするときにいろんな動きをしています。舌がよく動くと、だ液もよく出て、口の働きがよくなります。

◆舌のチェック

- ☐ 全体にうっすらと白いものがついている
- ☐ 食べたり話したりしていると舌を噛む
- ☐ 言葉のろれつが回らない
- ☐ 舌に歯型がついている



1つでもあてはまったら、要注意！
右の「舌の体操」を始めましょう！

ほうれい線にも効果あり！
食前にそれぞれ5回ずつ

舌の体操(口閉じバージョン)



舌で上唇を押す

舌で下唇を押す

舌で左右の頬を押す

閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

最後にたまっただ液をゴックンします。

Library Information

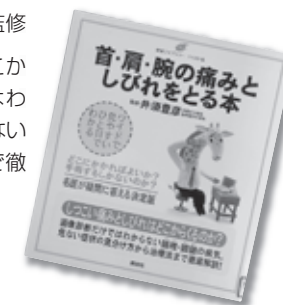
町立図書館 カルチャーセンター1F
☎282-0888 休館日/毎週月曜日

Book おすすめ 今月の本

首・肩・腕の痛みとしびれをとる本

井須 豊彦 監修

しつこい痛みとしびれはどこからくるのか？画像診断だけではわからない頸椎・頸髄の病気。危ない症状の見分け方から治療法まで徹底解説。



天と地の方程式 1

富安 陽子 著
五十嵐大介 画

いにしえより続く、天ツ神と黄泉ツ神の戦い。その戦いにカンナギとして巻きこまれる、栗栖の丘学園の子どもたち。新たな神話がここに幕開け！



地震のサバイバル

洪 在徹 著 文 情厚 イラスト

日本の温泉を求めて旅行中に島に閉じ込められたモモたち。1つ1つ地震の兆候があらわれる中、誰もいない街で地震に遭遇する。恐ろしい強震に襲われ、巨大な津波が押し寄せる瞬間、最強のサバイバルチームは、果たして生き残れるのか。



新刊書情報

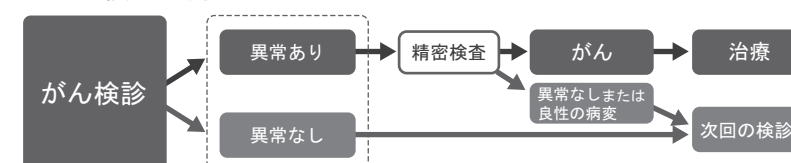
8月は56冊の本が入りました

- 一般書(45冊)
 - 新書/下流老人 一億総老後崩壊の衝撃 (藤田 孝典 著)
 - エッセイ/村上さんのところ (村上 春樹 著)
 - 小説/まったなし (畠中 恵 著)
- 児童書(11冊)
 - 漫画/台風のサバイバル (洪 在徹 作)
 - 読み物/かいけつゾロリのはちやめちゃテレビ局 (原 ゆたか 作)
 - 絵本/おつきさまこんばんは (林 朋子 作)

●がん検診の種類

肺がん検診	男女ともに40才以上の方は、年に1回検診を受けましょう。 肺がんは日本人の死亡者数の最も多いがんです。
胃がん検診	男女ともに40才以上の方は、年に1回検診を受けましょう。 肺がんに次いで2番目に日本人に多いがんです。
大腸がん検診	男女ともに40才以上の方は、年に1回検診を受けましょう。 肺がん、胃がんに次いで、3番目に日本人に多いがんです。
子宮頸がん検診	20才以上の女性は、2年に1回検診を受けましょう。 若い世代に増加していますが、早期発見すれば、治療しやすいがんです。
乳がん検診	40才以上の女性は、2年に1回検診を受けましょう。 この40年間で死者は5倍に増えています。早期発見が非常に重要です。

●がん検診の流れ



がん検診で異常が見つかったら、必ず精密検査を受けましょう。

「がん」から身を守るために
検診に行こう!!

日本人の死因第1位は「がん」です。現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんを命として落としています。がんから身を守るための最大の武器は「検診」です。がん検診は、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。がんは症状が出る頃にはかなり進行してしまっているため、症状が出る前に見つけることがポイントといえます。



健康へのヒント

