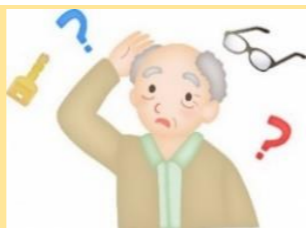


住み慣れた場所で、いつまでも暮らす…知ろう、学ぼう、認知症

★認知症とは？

脳の病気や様々な原因により、認知機能が低下して、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。日本における65歳以上の認知症の方は約600万人(2020年現在)と推計されており、2025年には約700万人(高齢者の5人に1人)が認知症になると予想されています。



★早めに発見、早めの対応!!!

認知症の前段階にあたる「**軽度認知障害(MCI)**」の状態(健康な状態と認知症の間)で早めに気づき、適切な対応(専門的な医療、生活習慣を整える、介護・福祉サービス等の活用など)をおこなうことで、**症状の改善や進行を遅らせることができます。**



★できることから取り組もう!!!

- ・バランスの良い食生活と適度な運動を!!!
- ・生活習慣病を予防しよう。治療中の場合は、状態を悪化させないようにしましょう。
- ・地域や近所の方たち、仲間との交流でつながりのある暮らしを続けよう。
- ・家事や趣味などの活動を続け、脳に刺激を与えて、脳の働きを活性化させていこう。



うるま市 認知症カフェ



うるま市では、認知症の人・家族、地域住民の皆さんが安心して交流できる場、気兼ねなく集える場として、認知症カフェを開催しています。
詳しくは、各地域包括センターへ問い合わせください。

カフェの名前	地域包括支援センター	連絡先・担当
認知症カフェ しらはま	地域包括支援センター いしかわ	☎965-6121 屋良
ほっとオレンジカフェ in 森の茶屋	地域包括支援センター 具志川 北	☎972-3595 古橋
オレンジカフェ 陽だまり	地域包括支援センター 具志川 ひがし	☎974-4001 大石
オレンジカフェ ひまわり	地域包括支援センター 具志川 にし	☎989-3788 知花
オレンジカフェ みなみ	地域包括支援センター 具志川 みなみ	☎979-5698 金城
オレンジカフェ ゆくれれ	地域包括支援センター よなしろ	☎987-8220 高良
認知症カフェ つながり	地域包括支援センター かつれん	☎978-1551 伊覇