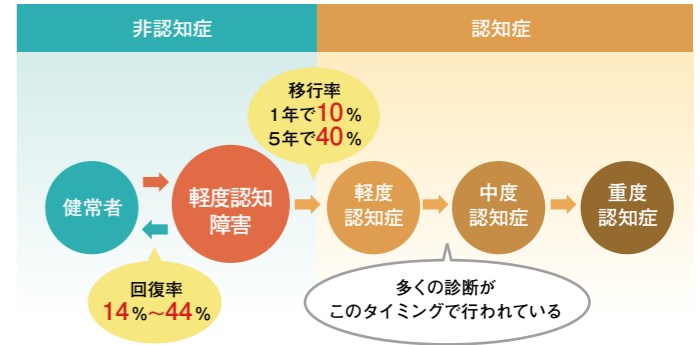


早期発見で認知症を予防しよう!

早期発見が重要!

認知症はある日、突然おこる病気ではありません。徐々に進行し、発症する前には、軽度認知障害と呼ばれる正常な状態と認知症の間のような状態があります。軽度認知障害は放置しておく、症状が悪化する可能性があります。5年間で約40%が認知症を発症するといわれています。

しかし一方では、早めに適切な予防対策（生活習慣の見直しや脳トレ等）や治療を行うことで、14%~44%の方が改善する可能性があることが確認されています。



早期発見による3つの利点

早期治療で改善も期待できる、進行を遅らせることができる、事前にさまざまな準備ができる、といった利点があります。

軽度認知症を疑ったらどこに相談すればいいの?

まずはかかりつけ医に相談しましょう。認知症を専門としている医療機関もあります。または、お近くの地域包括支援センターに相談する方法もあります。認知症地域支援推進員がいますので気軽にご相談ください。タッチパネル式タブレットを使った、ゲーム感覚で簡単にできる認知機能検査も行うことができます。

認知症予防のポイント ~イキイキとした生活を~

認知症の予防や進行を遅らせるためにできることとして、積極的に頭をつかう 生活習慣病の予防管理をする 楽しく体を動かす ほどよく休む バランスの良い食事を心がける 人とのつながり を毎日の生活に取り入れましょう。

「もの忘れあんしんガイドブック」が完成しました!

認知症になっても住み慣れた地域で、できる限り自分らしい生活をおくって頂けるよう、うるま市では、認知症への理解や症状の対応についてまとめた「もの忘れあんしんガイドブック」を作製しました。認知症の進行段階に応じて、本人の様子や家族の心構えや接し方、相談先や、医療・支援（サービス）などを整理したものです。お近くの地域包括支援センター、本庁舎（東棟）2階介護長寿課に設置しています。ぜひご活用ください。



うるま市地域包括支援センター

- 具志川北 …… ☎972-3595
- いしかわ …… ☎965-6121
- かつれん …… ☎978-1551
- 具志川ひがし …… ☎974-4001
- よなしろ …… ☎987-8220

うるま市ホームページでは、「自宅でもできる運動」や「脳トレ」、「リズム体操」を動画で分かりやすく紹介しています。認知症予防や運動不足の解消など、健康維持にお役立てください。



ゆらてく・地区公民館 講座のご案内

受講 対象者

★市内在住または市内に勤務する一般成人

受講生募集!

※各講座とも当日、発熱・咳・味覚障害・倦怠感・風邪症状のある方は、参加を見合わせていただく場合がございます。ご了承の上お申し込みください。

沖縄の漆器と加飾技法

「蒔絵」初心者講座

琉球漆芸の「蒔絵」技法を学び、あなただけのオリジナル作品を作る

【日 時】 10月7・14・21・28日(水) 11月4日(水) 全5回
午前9時~正午
【場 所】 ゆらてく
【講 師】 糸数 政次氏
【定 員】 12名
【受付期間】 9月27日(日)まで



お問合せ お申込先 ゆらてく ☎988-5508

人生100年時代に考える終活

人生のエンディングについて 行動するための知恵を学ぶ

【日 時】 10月14・21・28日(水) 全3回
午前10時~正午
【場 所】 勝連地区公民館
【講 師】 唐沢 祐香氏 東恩納 寛寿氏 亀島 淳一氏
【定 員】 15名
【受付期間】 9月28日(月)まで



お問合せ お申込先 勝連地区公民館 ☎978-7194

ゆらてく通信

生涯学習のススメ

石川地区公民館 ☎977-6881
勝連地区公民館 ☎977-6881
与那城地区公民館 ☎977-6881

整理収納 お片付け講座

〜整理収納・お片付けの提案〜

【日 時】 ①10月9・16日(金) ②10月23・30日(金)
午前10時~正午
【場 所】 石川地区公民館
【講 師】 ①伊敷 美佐江氏 ②与那嶺 えりか氏
【定 員】 ①②各12名
【受付期間】 9月28日(月)まで



お問合せ お申込先 石川地区公民館 ☎964-3433

和太鼓の魅力

迫力ある日本の伝統楽器「和太鼓の魅力」に触れる

【日 時】 10月4・11・18・25日 11月1日(日) 全5回
午後2時~4時
【場 所】 与那城地区公民館
【講 師】 新垣 千里氏
【定 員】 15名
【受付期間】 9月25日(金)まで



お問合せ お申込先 与那城地区公民館 ☎978-6836

スターパーティー in うるま うるま市の星空を身近に体験してもらおう

【日 時】 10月31日(土)
午後2時~3時30分(製作) 午後6時30分~8時(星空観察)
【場 所】 ゆらてく
【講 師】 新垣 博三氏
【定 員】 親子10組
【受付期間】 10月11日(日)まで



お問合せ お申込先 ゆらてく ☎988-5508

ゆらてく休館日お知らせ!

10月より施設のメンテナンス等を月曜日に実施することとなりました。そのため、毎週月曜日が休館日となりますのでご了承ください。

※日程、内容など変更する場合がございます。ご了承ください。
※受講料は無料ですが、講座によっては教材費を徴収する場合がございます。お申し込みの際にご確認ください。