



9月21日は「世界アルツハイマーデー」

世界アルツハイマーデーは、国際アルツハイマー病協会(ADI)が世界保健機関(WHO)と共同で、認知症の理解を進め本人や家族への施策の充実を図ること目的として1994年に制定しました。現在9月を世界アルツハイマー月間として定め、各国で啓発活動が行われています。

●若年性認知症

65歳未満で発症する「若年性認知症」は、老年期の認知症とは異なり支援体制等も不十分で、発症される方の中には働き盛りの方も多く、本人だけでなく家族の生活にも大きく影響します。近年は予防法や治療法の研究が進み、早期に治療やリハビリを開始することで、ある程度進行を防げると言われています。

若年性認知症相談窓口 (広島県若年性認知症サポートルーム)

実施機関:公益社団法人広島県社会福祉士会

若年性認知症コーディネーターが各関係機関と連携しながら相談・支援を行います。

相談内容

- 主治医と連携した日常生活での支援方法
財産管理や福祉サービス等の手続き
本人の状況に合った就労
各種社会保障の情報提供、手続き
介護保険サービス、障害福祉サービスなどの情報提供、手続き

電話相談

☎082-298-1034
受付時間/月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始除く)

面接相談

広島県社会福祉会館4階
(広島市南区比治山本町12-2)

☎健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

歯科健康診査

受診を希望される方は、広島県後期高齢者医療広域連合へ電話等でお申し込みください。詳しくは、7月下旬送付の保険証に案内を同封しております。

- 〈対象〉平成29年度中に75歳(昭和17年4月1日~昭和18年3月31日生)になられた広島県後期高齢者医療被保険者で、歯科健康診査時にも被保険者である方
〈受診期間〉9月1日~12月31日まで(歯科医療機関診療日)
〈受診場所〉広島県歯科医師会が指定する歯科医療機関(受診券送付時に一覧表を同封)
〈申込期間〉8月1日~11月30日 〈自己負担額〉無料
〈健診内容〉歯の現状・口腔清掃状況・歯周組織の状況・義歯の状況・咬合状態・口腔機能
〈申込・問合せ〉広島県後期高齢者医療広域連合 業務課 事業管理係 ☎082-502-3010



健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! 気づく、つなぐ、見守る。大切ないのちを守るために私たちにできること

毎年多くの方が自殺によって亡くなっています。辛い状態で悩み、自ら死を選ぼうとしている方が、あなたの身近にいるかもしれません。そういった方が発する小さなサインに注意し、気づいたら声をかけ、手を差し伸べることが大切ないのちを守るためには重要です。

私たちにできること

- 気づく 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
聴く 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
見守る 温かく寄り添いながら、じっくり見守る
つなぐ 本人の気持ちを受け止めて、専門家や相談機関への相談を促す



こんなサインには要注意

- 突然泣き出したり、感情が不安定になる
体調不良の訴えが多くなる
身なりに構わなくなる
反応が遅く仕事や家事能力が低下しミスが増える
職場を無断欠勤する
極端に食欲がなくなり、体重が減少する
落ち着きがなく周囲との交流を避ける
飲酒量が増える
自殺をほのめかす

こころとからだの健康相談

- 健康長寿課
☎お太助フォン42-5633
●広島県西部保健所広島支所保健課
☎082-513-5521
●県立総合精神保健福祉センター
(面談相談のみ、要予約)
☎082-884-1051
●こころの電話
☎082-892-9090
月・水・金(祝日・12月29日~1月3日を除く)
9:00~12:00/13:00~16:30

その他、お金の悩みごと、病気やけがで働けない、生活に困っているなど総合的に相談に応じる相談会や無料弁護士相談会があります。(詳しくは35ページ、市ホームページ「こころの健康づくり-その悩み相談してみませんか」に掲載)
1人で抱え込まず、気軽にご相談ください。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

9月は 食生活改善普及運動月間・健康増進普及月間

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」~健康寿命をのばそう~

介護を必要とせず、健康に問題のない状態で日常生活を送れる期間のことを健康寿命といいます。健康寿命を伸ばすためには、運動、食事、禁煙、休養など、健康について心がけることが大切です。人生を長く楽しむため、生活習慣を少し変えてみませんか?

玉ねぎとツナのサラダ

【エネルギー: 65kcal 塩分: 0.4g】

- 【材料(4人分)】 玉ねぎ..... 200g ツナ缶..... 1缶 らっきょう酢... 大さじ1 こしょう..... 適宜
【作り方】 ①玉ねぎはうす切りにして、水に浸した後、水気を絞る。ツナ缶の油を切る。 ②らっきょう酢とこしょうを混ぜる。 ③①と②を混ぜる。

もう一品!!という時に簡単にできる副菜です。



☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎月19日は食育の日

9/26(水) 体験できる!相談できる! 「巡回型健康教室」

この健康教室は各町を巡回して行う健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

●いきいき百歳体操

〈会場〉たかみや人権会館
〈時間〉13:00~14:00

●測定・相談

〈会場〉高宮田園パラッツォ
〈時間〉13:30~15:30(※肺年齢測定のみ15:00までの受付)

【測定・相談内容】 〈測定〉骨密度測定・体組成測定・肺年齢測定・もの忘れ測定・塩分測定
〈相談〉こころの相談・アルコール相談・お薬相談・たばこ相談 ※要事前予約
☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633