

# こんにちは！ 花田・城山地域包括支援センターです♪

## 認知症を予防しよう！

認知症高齢者の数は2012年の時点で全国に約462万人と推計されています。今後、高齢者の増加などで、2025年には700万人を超えると推計されており、これは、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となります。認知症にならないために予防していくことが大切です！

### 認知症になりにくい生活習慣

① 食習慣	野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる 魚（DHA、EPA）をよく食べる 赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
② 運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
③ 対人接触	人とよくお付き合いをする
④ 知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
⑤ 睡眠習慣	30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

②と③を叶えるために・・・

### いきいき百歳体操

週1回以上みんなで集まりDVDを見ながら体操をします（30分程度）



地域包括支援センターは、いきいき百歳体操や認知症サロンのお手伝いをしています。開催や継続についての相談などあれば、花田・城山地域包括支援センターへご連絡下さい。

③と④を叶えるために・・・

### 認知症サロン

認知症になっても安心して過ごしていけるよう、認知症に対する理解を深め、認知症の人の居場所づくりや見守り、早期発見、早期対応ができ、地域とのつながりを深めながら、共に過ごせる場所です。



各サロンにより、ゲームをしたり、手芸や鉢植え作り、お茶を飲みながら話をしたりと様々です。

### 花田・城山地域包括支援センターで・・・

認知症についての紙芝居を作成しました。

お話・・・絵・・・すべて手作りです！！

認知症サロン等で披露させて頂いています♪

見てみたい！など興味のある方はご連絡下さい。



花田・城山地域包括支援センター

電話：079-253-8178



# ふれあい祭りのご案内

今年も地域包括支援センター主催「ふれあい祭り」が開催されます！！  
姫路市に設置されている23包括を4つの圏域に分け、4か所で開催されます。  
今年度、花田・城山地域包括支援センターがある圏域は、

いろいろな催しを  
企画しています。  
ぜひ、  
ご来場下さい！

下記日程にて**開催決定！！**



福祉用具  
展示

寸劇

認知症の  
普及啓発

認知症  
検査

制度のご紹介♪

日時

平成29年11月22日（水）

13:00～16:00

場所

姫路キャスパホール

姫路市西駅前町88

キャスパ7階



子供  
コーナー

落語

高齢者向け落語

## 姫路市認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク

姫路市では、認知症により行方不明になる可能性のある方などを、関係機関や住民の皆様と連携して、日頃から見守り、行方不明の未然防止につながる地域づくりを行い、もし、行方不明になった場合には、速やかに発見活動を開始するための支援のネットワークづくりに向けて、整備しています。認知症により行方不明になる恐れのある方が、事前に本人の身体的特徴や連絡先、写真等を登録（事前登録）し、行方不明になった時に的確な情報を元に警察の捜査や地域の発見活動がスムーズに行えます。

事前登録は、市役所又はお近くの地域包括支援センターで行えます。  
制度を利用したい等ありましたら、下記までご連絡下さい。

姫路市役所 地域包括支援課 079-221-2451

姫路市花田・城山地域包括支援センター 079-253-8178

