



## 9月は世界アルツハイマー月間

9月21日は「世界アルツハイマーデー」ということをご存知ですか？

認知症への理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を目的に、国際アルツハイマー病協会が1994年に制定しました。この日を中心に9月を世界アルツハイマー月間として、世界各国で啓発活動を行っています。



臼杵市では、8月29日から9月13日まで臼杵市観光交流プラザにて、認知症企画展を開催しました。期間中には、認知症に関するパネル展示や、絵本や書籍の特設コーナーの設置に加え、ほっとオレンジカフェの開催や物忘れ相談プログラム「タッチパネル」による簡易テストも実施されました。タッチパネル検査では、質問にクイズ形式で答えていくことで物忘れのチェックをすることが出来ます。皆さんも機会があれば是非試してみてください。

認知症について、聞いたことはあるけどよく知らないな、もっと知りたいなという方

### 「認知症サポーター養成講座」

を受講してみませんか？



皆と一緒に認知症の人や家族を支えましょう

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を暖かく見守り、支援する応援者です。臼杵市では令和元年9月時点で、7,500人以上の方が認知症サポーターとなっています。

認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指し、地区や学校、職場単位で養成講座を行っています。講師派遣や講座の実施に関しては、臼杵市役所高齢者支援課または地域包括支援センターにお問い合わせください。

#### 【お問い合わせ先】

臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス 0972-63-6250  
臼杵市役所 高齢者支援課 0972-63-1111(内 1152 臼杵庁舎)

# 運動はいくつになっても効果あり

～地域の運動教室等で運動を試してみませんか？～

年をとって生活が不活発な状態（運動不足等）になると、加齢の影響で益々筋力が衰え、転倒しやすくなったり、気力・意欲低下につながります。運動はいくつになっても効果があります。

地域の健康教室や自宅での運動を取り入れ、生き生きとした生活を送りませんか？



○地域の健康教室等についてのお問合せ

臼杵市役所高齢者支援課 高齢者支援グループ (TEL:0972-63-1111)

運動すると  
こんな効果も！！

## 「痛みが軽減する」

(ポイント)

- 慢性疼痛（疾患が治療後も継続している痛み）は、運動が効果的！安静は禁物！

## 「肌が若返る」

(ポイント)

- 65歳以上の方が2回/週、30分のウォーキング  
⇒その結果、20～40代に近づいた

## 「認知症になりにくい」

(ポイント)

- よく歩く人に比べてあまり歩かない人  
⇒認知症に約2倍なりやすい！

## 「糖尿病・動脈硬化を予防できる」

(ポイント)

- 非活動群と中等度活動群を比較  
⇒心疾患関係での死亡率：49%低

## 「骨が丈夫になる」

(ポイント)

- 片足立ちで骨にかかるストレスによって、2.75倍骨密度が上昇！
- 片足立ち1分⇒歩行約53分間

## 「長生きする」

(ポイント)

- 歩かない人：約3km未満
- 歩く人：約3km以上
- ⇒12年後の死亡率2倍違



## ご相談は無料です。気軽にご相談ください。

臼杵市医師会  
地域包括支援センターコスモス

〒875-0051

臼杵市大字戸室字長谷 1131 番 1

(臼杵市医師会立コスモス病院 正面玄関横)

相談時間 8:30～17:00 (月曜日～金曜日)

【電話】0972-63-6250

【FAX】0972-63-6265

臼杵市医師会  
地域包括支援センターコスモス  
野津事務所

〒875-0201

臼杵市野津町大字野津市 171 番地

相談時間 9:30～16:00 (月曜日～金曜日)

【電話】0974-24-3200

【FAX】0974-24-3311