



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター 2 階)

☎ 0778-45-1170

//

河野支所(河野保健福祉センター1階)

☎ 0778-48-2260

認知症について知ろう！ パート3

認知症に対する正しい知識を持ちましょう

ひと口に「認知症」といっても、いろいろなタイプがあり、出てくる症状も様々です。そのため地域包括支援センターでは、認知症に対する正しい知識を学び、講座終了後には地域や職域で認知の方本人やご家族を見守る「認知症サポーター」の養成講座を実施しています。

8月には町内の児童館にて「認知症キッズサポーター」養成講座が行われ、児童たちが講座や寸劇を通じて認知症への理解を深めました。講座終了後にはサポーターカードを受け取り、「困っているお年寄りがいたらやさしく声をかけます。」「ゆっくり、はっきり話すようにします。」とキッズサポーターとしての第1歩を踏み出しました。



< 認知症サポーター養成講座について >

日 時：10月22日(金)

場 所：ファミリーマート+ハーツ河野北前船主通り店(南越前町河野 1-89)

講座講師：生協きらめき職員

参加費：無料

定 員：各回 10 名

1 回目

10:00~11:00

2 回目

14:00~15:00

両方とも同じ講座をします。定員の空きがあれば飛び込み参加もOK

■ 申込み・問合せ 丹南きらめき Tel 0778-22-5001 または、コンビニハーツレジスタッフまで

その他、地域包括支援センターでは団体や集落での集まりなどに養成講座の講師を派遣しています。ぜひご活用ください。

たばこについて もう一度 考えてみませんか

日本人の死につながる生活習慣第1位のたばこ。たばこの害は、本人だけでなく周囲の人にまで及びます。この機会に、たばこと健康について家族みんなで考えてみましょう。



Q. たばこは体にどんな影響があるの？ A. たばこは様々な病気のリスクを高めます

喫煙は、がん、糖尿病、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など多くの病気のリスクを高めます。

Q. 受動喫煙でも害があるの？ A. 受動喫煙による死亡者数は、年間約1万5千人に及びます

受動喫煙は、他人が吸っているたばこの煙を吸い込むことで発生します。副流煙は主流煙より多くの有害物質を含むため、少量でも健康への影響があるといわれています。肺がんや狭心症、脳卒中、乳幼児のぜん息などの原因となります。

Q. たばこがやめられないのは意思が弱いから？ A. ニコチンの依存症のためです

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、アルコールや麻薬と同じように依存症を引き起こします。また、ニコチンの作用により、心理的にもたばこに頼る習慣ができてしまいます。

Q. いまさら禁煙しても無駄じゃありませんか？ A. 禁煙はいつから始めても遅くはありません

禁煙を始めた直後から、体は回復に向かいます。ただし、肺などの機能が損なわれてからでは完全に回復することが難しくなるので、後遺症が出ないうちに禁煙に取り組みましょう。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 0778-47-8007