



# まるたまち 便り

No.5  
発行日  
2011. 2/25

2月  
2011/2

今年は例年になく雪が多く大変でしたね。

しかし、ここ2・3日暖かい日が続き、

梅の花も咲き始めましたね。先日ある場所で桜の花も咲いている  
のも見かけました。しかしまだまだ寒い日もあると思いますので、

体調管理にはくれぐれもお気をつけください。

今後も丸太町地域包括支援センターを宜しく願います。

## 花粉症対策

今年は花粉が例年の10倍の量が観測されるそうです。例年になく花粉症の被害も多いと予想されています。早くから対策を行う必要がありますので、いくつか対策を紹介したいと思います。

☆手洗い・うがいの徹底

★マスク・めがね・帽子の着用

(外出後、室内に花粉を持ち込まないように玄関ではらう等の対策を！)

☆規則正しい生活

★室内の清潔を保つために念入りな掃除

(だからといって、窓を開けるのは控えめにすることをおすすめします！)

☆症状があればなるべく早めに医療機関へ受診してください！

# 認知症ってご存知ですか？

**認知症は脳の病気であり誰でもなるかもしれない病気です！**

**2005年時点では、要介護者の2人に1人が認知症を患っています。  
進行すると、日常生活にも支障をきたす大変な病気です。**

**認知症の初期症状には以下のような症状があらわれます。**

**今回は認知症チェックを用意しましたので、ぜひやってみてください。**

- 同じ話を無意識に繰り返す
- 理由もないのに気がふさぐ
- 知っている人の名前が思い出せない
- 身なりを気にしなくなる
- ものの置き場所を忘れる
- 今しようとしていたことを忘れる
- 料理や車の運転など、それまでできていたことができなくなる
- 人と会ったり外出したりするのをおっくうがる

**結果について気になる方は、医療機関への受診をおすすめします！**

## ●認知症サポーター講座

京都市では認知症の方を地域で見守りするために、認知症サポーターの養成講座を行っています。サポーターといっても、日常生活を営む中で、地域のお年寄りの見守りを行っていただくもので、決してして難しく考えなくても大丈夫です。どなたでもサポーターになっていただけます！興味のある方は、丸太町地域包括支援センターまでご連絡ください！

## ●認知症予防教室

丸太町地域包括支援センターでは、毎月第二木曜日・第四金曜日に丸太町病院外来棟の2階で、14時から15時までの1時間に認知症予防教室を行っています。どなたでも参加していただけます。興味のある方は、丸太町地域包括支援センターまでご連絡ください！



京都市丸太町地域包括支援センター

075-801-1384