

今年も残すところあと1ヶ月半となりました。大掃除や年賀状の準備など、年末に向けて忙しくなる時期ですね。今年はや暖冬の予想もあり、年末に向けて、穏やかなお天気が続くと良いですね。

元気に今年を締めくくり、新しい年を迎えられるよう、体調管理には特に気をつけていきましょう！



もつすく主役♡

～ ミニコラム ～

認知症とは？

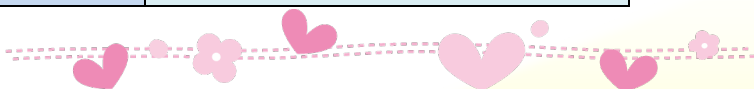
もの忘れには、「加齢」によるものと「認知症」が原因になるものがあります。

「加齢」によるもの忘れは、脳の生理的な老化が原因で起こります。その程度は一部のもの忘れであり、ヒントがあれば思い出すことができます。本人に自覚はありますが、進行性ではなく、また日常生活に支障をきたしません。

「認知症」によるもの忘れは、脳の神経細胞の急激な破壊により起こり、もの忘れは物事全体がすっぽりと抜け落ち、ヒントを与えても思い出すことができません。本人に自覚がなく、進行性であり、日常生活に支障をきたします。

【「加齢」によるもの忘れと「認知症」によるもの忘れの違い】

	「加齢」によるもの忘れ	「認知症」によるもの忘れ
原因	老化	病気
体験したこと	一部を忘れる	全てを忘れる
もの忘れの自覚	あり	なし
日常生活	支障はない	支障がある



冬の体調管理をしましょう！

寒さ厳しくなる冬場は、体調を崩してしまうきっかけも様々…でも、予防できることもたくさんあります！できる対策をして、元気に冬を楽しみましょう♪

☆風邪予防☆

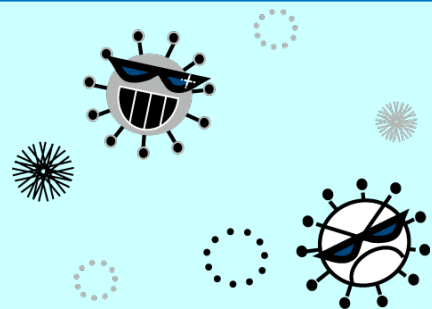
- ✿ 外出から帰ったら、手洗い・うがい
- ✿ 室内の加湿や、定期的な換気を行う
- ✿ 咳エチケット（マスクの使用）



◎インフルエンザの予防は、**予防接種が有効**です。
仮に罹患しても重症化しにくいと言われています。
市内の医療機関でも予防接種が始まっています。
体調の良い時に、積極的に予防接種を受けましょう！

☆ノロウイルス予防☆

- ✿ 調理前の手洗い
- ✿ 調理器具の殺菌・消毒
- ✿ 加熱が必要な食品は、しっかりと加熱
- ✿ 二次的感染の予防



☆麻疹・風疹予防☆

最近、感染者が急増している感染症です。ご自身だけでなく、妊婦が罹患することで、お腹の中の赤ちゃんにも影響が出ると言われています。

予防接種で約95%防ぐことのできる感染症です。周囲の方々へも予防接種をお勧めして下さい！

体調が優れない時には無理せず休養しましょう！

自分だけでなく周りの大切な人たちの健康も守りましょう！



平成30年12月のオレンジカフェは、1日と15日の土曜日です。
ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。
12月19日(水)は、認知症に関する個別相談会(事前予約)も行っています。
どちらもお待ちしております！

