

## “できない”から“できる”へ。希望をつなぐ「新しい認知症観」 9月は「認知症月間」です

「認知症になったら、なににもできない」と思い込んでいたのは、もう昔のことです。認知症になっても、自分らしい暮らしを諦める必要は決してありません。一足先に認知症と共に生きることになった皆さんは、できないことよりも、できることに目を向け、前を向いて歩き始めています。

「新しい認知症観」とは、認知症を特別なものではなく、誰にでも起こり得る身近なこととしてとらえる視点です。

これまでの経験や得意なことを活かし、仲間とつながり、住み慣れた地域の中で、笑顔を交わしながら暮らしていく。本人はもちろん、家族も、地域の人も、それぞれの立場でお互いを支え合いながら、希望を持って自分らしく生きていける。そんな日常が当たり前の智頭町をみんなで作っていきましょう。



## “認知症のわたしのくらしの工夫展” 開催します

認知症になったら何もできなくなるわけではありません。ちょっとした工夫で、自分らしい暮らしを続けていけます。この展示では、本人や家族、専門職が実際に取り入れている「くらしの工夫」を紹介します。

それを知っていただくことで、皆さんの認知症への見方が変わり、生活のヒントや参考になればうれしく思います。

**期 間** 9月1日(火)～9月30日(水) ほのぼの・そよかぜどおり  
9月16日(水)～9月30日(水) ちえの森ちづ図書館

それぞれの会場に『希望の木』を設置しています。

認知症の本人をはじめ、さまざまな人が認知症を“自分ごと”として考え、自分のこれからの暮らしや大切にしたいこと、やりたいことなどの「希望」を書き留めていただくことができます。この機会に、前向きになれる、楽しい「希望」にたくさん触れてみてはいかがでしょうか。

リモコンは家にたくさん  
みんな同じに見えるから  
写真でわかりやすく  
買い物リストは写真に撮って  
スマホで管理  
買う物が目で見て分かる

問合せ先 地域包括支援センター ☎75-6007

## 『カムカム健康プログラム』を開催します！

『カムカム健康プログラム』とは、オーラルフレイル(口腔の機能低下)を予防することを目的として、東京科学大学が開発したプログラムです。東京科学大学大学院教授 松尾浩一郎先生・国民健康保険智頭病院 歯科医師 久保克行先生などを講師にむかえ、全4回の教室で歯の健康や栄養について学びます。よく噛んで食べることを考慮して作った「カムカム弁当」の実食も行います。

お口が健康でないと必要な栄養が十分とれず、全身の健康状態にも影響します。この機会に、オーラルフレイル予防について学び、健康寿命の延伸を目指しましょう！

**場 所** ほのぼの ひだまりホール

**持ち物** 筆記用具、飲み物、お弁当代(500円)

**参加定員** 50人

**申込方法** 福祉課の窓口か電話にてお申し込みください。

申込期限:9月10日(木) ※定員になり次第、申込みを終了します。

**注意事項** アレルギーをお持ちの人は、お申し出ください。



東京科学大学  
大学院教授  
松尾 浩一郎先生



国民健康保険智頭病院  
歯科科長  
久保 克行先生

第1回 9月16日(水) 午前11時～午後1時 「オーラルフレイルについての講話・口腔機能測定会」

第2回 10月28日(水) 午前11時～午後1時 「咀嚼(そしゃく)・口腔ケアについての講話」

第3回 11月25日(水) 午前11時～午後1時 「栄養についての講話」

第4回 12月23日(水) 午前11時～午後1時 「まとめの講話・口腔機能測定」

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101