

9月は認知症を知る 「世界アルツハイマー月間」

認知症になっても「自分らしく生きる」を支える

認知症は、早期発見、早期治療につなげることで、症状の進行を穏やかにしたり、家族の負担を減らすことができます。

認知症のかたが住み慣れた場所
で自分らしく暮らし続けることが
できるように、周りの人が正しい
知識を持ち、優しい気持ちで接す
ることが大切です。

市の取り組みについては、市
ホームページもご覧ください。

広報ID番号 1012848

■長寿福祉課 ☎(0888)566088

認知症についてのご相談は、
お近くの地域包括支援センターへ

9月末まで、市立図書館に、
認知症や介護に関する書籍や
パンフレットなどを集めた
特設コーナーを設置していま
す。ぜひご利用ください。

市と協定を締結し、日常業務
の中で、ちょっとした高齢者
の見守り、声かけなどにご協力
いただける企業を募集してい
ます。協定を締結した企業に
は、無料で見守りステッカー
(下の写真)をお渡しします。

- 【時間】
- ①が午後2時～3時30分
 - ②④⑤が午前10時～11時30分
 - ③が午後1時30分～3時
- 【講座への定員】
- ①③⑤が各20人
 - ②④が各10人
 - ④が各40人



オレンジリング

学ぼう！ 認知症サポーター養成講座 & ステップアップ講座

認知症を正しく
理解し、認知症の
かたやその家族を
応援する「認知症サ
ポーター」になりま
せんか。受講無料。

養成講座受講後は
「オレンジリング」の証である「オ
レンジリング」を差し上げます。

また、すでに養成講座を受講し
たかたを対象に、ステップアップ
講座も開催します。認知症のかた
やその家族のために、何か活動
してみたいと思っているかたにお
すすめです。申し込みは、9月6
日(月)から各地域包括支援センタ
ー(下段の「地域包括」へ)です。

- ①市老人福祉センター(八橋)が会場
養成講座☎9月27日(月)
ステップアップ講座☎10月18日(月)
申し込み☎八橋地域包括
☎(0888)1405
- ②明徳地区コミュニティセンターが会場
養成講座☎9月22日(水)
ステップアップ講座☎10月19日(火)
申し込み☎東通地域包括
☎(0884)1405
- ③西部市民サービスセンターが会場
養成講座☎9月29日(水)
ステップアップ講座☎10月20日(水)
申し込み☎新屋地域包括
☎(0888)8761
- ④日本赤十字秋田看護大学(北手)が会場
養成講座☎9月11日(土)
ステップアップ講座☎10月16日(土)
申し込み☎牛島地域包括
☎(0888)0304
- ⑤(株)かんきょう(土崎港東)が会場
養成講座☎9月29日(水)
ステップアップ講座☎10月13日(水)
申し込み☎新城地域包括
☎(0872)1300

市では老人の日(9月15日)が
ある9月を「老人保健福祉月間」
と定めています

一人一人が高齢者を敬うこと
に、高齢社会に関心と理解を深
め、誰もが生きがいを持って健康
で安心して生活できる明るく豊か
な長寿社会をめざしましょう。

■長寿福祉課 ☎(0888)566088

令和3年度
老人保健福祉月間標語の
最優秀作品が決定しました

最優秀作品
世代超え
広がる優しさ
思いやり

小学生を対象に募集した作品の
中から、能登谷怜生さん(日新小
4年)の右の標語が最優秀作品に
選ばれました。おめでとうございます。

また、次のみなさんが入選され
ました。表彰式の様子は、広報あ
きた次号で紹介いたします。

優秀作品受賞者

- 小縄光咲さん(雄和小6年)
- 佐々木梨乃さん(日新小4年)
- 中川陽翔さん(飯島小5年)
- 斉藤瑛太さん(御所野小5年)

秋田市 フレイル予防プログラム 始動!



協定締結式&講演会
10月5日(火)
 午後1時10分〜4時
 会場：秋田ホテル
 (旧秋田ビューホテル)
入場無料

フレイルとは、加齢により心身が衰えてしまふこと。秋田市では、このフレイル予防の取り組みをより一層推進するために、東京大学高齢社会総合研究機構および秋田大学と連携協定を締結することとなりました。

当日は、協定締結式終了後、フレイル研究の第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構の機構長で医学博士の飯島勝矢教授(右の写真)を講師に迎えた講演会も開催します。先着100人。ぜひご参加ください!

【講演会(午後1時30分〜)】
 テーマ：人生100年時代を生き抜くために

〜鍵はフレイル予防〜
 申し込み：9月7日(火)から保健予防課
 ☎(0833)1178

ステップアップしたいかたへ! フレイルサポーター養成講座

通いの場などでフレイルチェックを行う「フレイルサポーター」を養成します。受講無料。先着20人。受講希望のかたは、右の講演会参加が必須になります。詳しくは講演会会場です。
 日時：11月18日(木)・19日(金)、午前10時〜午後4時
 会場：セリオンプラザ



9月は食生活改善 普及運動月間です

問い合わせ：保健予防課
 ☎(0833)1178

★食事をおいしくバランスよく：毎日の食事で主食・主菜・副菜をそろえて、からだに必要な栄養素をバランスよくとりましょう。

★おいしく減塩1日マイナス2g：だし、柑橘類、香辛料など旨味や香りを活かすことで、少ない調味料でもおいしく減塩できます。栄養成分表示もチェックして、さらに賢く減塩しましょう。



★毎日プラス1皿の野菜を：1日にとりたい野菜の量は350g以上。秋田市民の野菜摂取量の平均は1日約300g。目標まであと一歩。「おうちご飯に野菜をプラス1皿、今こそ、野菜で健康生活を！」



★毎日のくらしにwithミルクには、カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれています。しかし、現状では20〜30代の3人に1人は、牛乳・乳製品をとっていません。丈夫な骨を保つため、毎日この習慣をつけましょう。

パネル展を開催!

食生活改善普及運動月間に合わせたパネル展を、9月7日(火)から29日(水)まで、きららとしよかん明徳館1階ギャラリーで開催します(休館日を除く)。ぜひお立ち寄りください。

知っていますか? 口腔がん

問い合わせ：保健予防課 ☎(0833)1178

口腔がんとは、「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」など、口の中にできるがんの総称です。口腔がん初期の段階では症状が少なく、症状が出てきたときにはすでに進行していた…ということもあります。

日頃から鏡で口の中を観察し、気になることがあれば早めに歯科医院を受診しましょう。



◆まずは自己チェックを

- 粘膜が赤や白に変色しているところがある
- 口内に腫れやしこりがある
- 口内炎が何度もできる
- なかなか治らない口内炎がある
- 入れ歯があたって傷になっている部分がある
- 詰り物や大きなむし歯がある部分に傷や口内炎がある など

◆口腔がん予防のために気を付けたいこと

- 禁煙 □ 飲酒は適量に
- 歯みがき・うがいをして、口内を清潔に保つ
- むし歯・歯周病などの早期治療
- 合わない被せ物や入れ歯は治す など

◆訪問歯科診療のご利用を

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院することが困難なかに歯科医師が訪問します。詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせください。 ☎(0833)45664