

秋田市では、「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。一人一人が高齢者や高齢社会について関心と理解を深め、高齢者の保健・福祉の向上や社会参加の推進を通して、誰もが生きがいを持ち健康に生活できる明るく豊かな長寿社会をめざしましょう。

## 助け合い 笑顔のリレー みんなでつなげ

今年度の老人保健福祉月間の標語は、下浜・旭南・御所野の各小学校から募集し、第一席には、中山日菜さん(御所野小6年)の上記作品が選ばれました。おめでとうございます。

◆その他の入選者(敬称略) 下浜小=安田惇貴(6年)、柴田朔茉(6年)、伊藤綺咲(5年) 旭南小=原田寧々(6年)、夏井大翔(5年)、平川茉莉(5年) 御所野小=平糠優利乃(6年)、藤井統司(6年)、中杉晴哉(6年)



### 認知症になっても 「自分らしく生きる」を支える

高齢化が進む中、85歳以上の4人に1人は認知症の症状があると言われています。

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることが原因で起こる脳の病気です。物のしまい場所を忘れる、財布に小銭がいっぱい、今までできていたことができなくなっていたら、それは認知症のきざしかもしれません。

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

### ランとも 「RUN 伴 AKITA2018」にご声援を

9月9日(日)、認知症のかたやご家族、支援者などが、県内各地からオレンジ色のたすきをつなぎゴールをめざします。今年のゴール(午後の予定)は秋田市役所! ぜひ、ランナーにご声援ください!

### 認知症サポーター 養成講座

日時 9月21日(金)  
13:30~15:30

会場 中央市民サービス  
センター洋室4  
(市役所3階)

| 受講無料 | 定員50人 |



腕に付けたのが  
オレンジリング

認知症を正しく理解し、認知症の人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。受講後は、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。

秋田市では、すでに2万人以上が認知症サポーターとなっています。興味のあるかたは、ぜひご参加ください。

申込 9月7日(金)から長寿福祉課☎(888)5668

### 9月は「世界アルツハイマー月間」

9月は「世界アルツハイマー月間」として、世界各国で認知症に関する啓発活動が行われています。秋田市では9月28日(金)まで、セリオンを認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップしています。

認知症について考えてみませんか

認知症について気になることがある場合は、お近くの地域包括支援センターにご相談ください

●問い合わせ 長寿福祉課☎(888)5668

在宅医療、  
介護に関する  
困りごとの  
ご相談は

「秋田市地域包括ケアシステム参加医療機関」では、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターと連携し、在宅医療、介護に関する困りごとの相談や取り次ぎなどを行っています。ステッカー(右図)を見かけたら、窓口でお気軽にお声がけください。

▶秋田市医師会☎(865)0252 ▶秋田市歯科医師会☎(823)4564  
▶秋田県薬剤師会秋田中央支部☎(833)2334

秋田市地域包括ケアシステム  
参加医療機関



平成30年度  
市民健康づくり標語  
最優秀賞

## よく噛んで 脳と体を 活性化

10月の健康づくり月間にあわせて、「歯とお口の健康づくり」をテーマに標語を募集したところ155点の応募があり、選考の結果、土崎中学校3年の石川翔一朗さんの作品(上記)が最優秀賞に決定しました。おめでとうございます。

保健総務課 ☎(883)1170

### 【その他の入選者】

- ▶畑山龍輝さん(港北小4年)
- ▶小坂雪花さん(土崎中1年)
- ▶熊谷 恋さん(城東中2年)

日本人の2人に1人が、一生のうちに何らかのがんになり、また、すべての死亡の中で、3人に1人ががんで命を落としています。自分のため、大切な人のため、定期的ながん検診を受けましょう。

## 9月はがん制圧月間 知っていますか？ 口腔がん

口腔がんとは、「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」など、口の中(口腔)にできるがんの総称です。

### このような症状はありませんか？

これらの症状が続く場合は、口腔がんの可能性があります。まずは、かかりつけ医へご相談ください。

- 口腔内の痛み  腫れ  しこり
- 出血  歯のぐらつきが続く
- 口内炎が続く など

### 口腔がんの予防方法は、このようなものがあります

- 禁煙をする  飲酒は適量に
- 歯磨き・うがいをして、口腔内を清潔に保つ
- バランスの良い食生活を心がける など

◆ 普段から、お口の健康に関心を持ち、歯科医院で定期的に健診を受けましょう

問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1178



口腔がん  
撲滅運動  
レッド&  
ホワイトリボン



入場無料 直接会場へ



長谷剛志さん

## 市民健康フォーラム

日時 10月9日(火)13:00~16:00

会場 アルヴェ2階 多目的ホール

健康で元気に生活できる期間、「健康寿命」を延ばすための健康づくりがテーマです。「健康長寿の時代！ 活力の秘訣は口にあり」と題し、歯と口の健康づくりについて能登総合病院歯科口腔外科部長の長谷剛志さんが講演するほか、健康づくりに関するブースも出展します。託児は予約が必要で、事前にお問い合わせください。

保健総務課 ☎(883)1170



©1999「鉄道員(ほっぽや)」製作委員会

## シニア映画祭

【会場】ルミエール秋田(アルヴェ2階) 問 ☎(884)7450

【チケット】9月8日(土)からルミエール秋田で販売します。秋田市コインバス資格証明書または65歳以上で障害者手帳をお持ちの秋田市民のかたは、各回500円で鑑賞できます(チケット購入時にご提示ください)。その他のかたは各回800円です

上映日程(時間は10:30~と13:30~の2回。先着各180人)

10月2日(火)▶「鉄道員(ほっぽや)」(出演:高倉 健ほか)1999年公開

10月9日(火)▶「あん」(出演:樹木希林ほか)2015年公開

10月16日(火)▶「キューポラのある街」(出演:吉永小百合ほか)1962年公開

10月23日(火)▶「エンディングノート」(出演:砂田知昭ほか)2011年公開