

会員数:243名(男性142名・女性101名) 令和6年8月19日現在



高齢者活躍人材確保育成事業(厚生労働省奈良労働局委託事業)

就業体験 & 技能講習



参加者募集!

1. 下記の講習会に参加希望の方は、事務局野木迄ご連絡いただきますようお願いいたします。
2. 講習会の参加料は無料です。但し、交通費、飲食代等の費用が発生する場合は、参加者の自己負担となります。
3. 申し込みは先着順ではありません。申し込み多数の場合は、書類選考で決定します。

就業体験/技能講習名	会場	開催日時	締め切り日
駐車場スタッフ (就業体験)	BONCHI(ボンチ) 奈良市橋本町3-1	11/13(水) 10:00~12:00	10/30(水)
剪定スタッフ	奈良佐保短期大学 奈良市鹿野園町807	10/23(水)24(木)25(金) 10:00~16:00	10/9(水)
襖・障子張り講習会	広陵町シルバー人材センター 北葛城郡広陵町南郷647	9/18(水)10:00~16:00 9/19(木)10:00~16:00	9/4(水)

知っておきたい

認知症の基本

年齢を重ねるごとに気になるのは健康です。ある調査結果では、最もなりたくない病気の1位が認知症で、2位がガンでした。「認知症」とは、加齢に伴う病気の一つです。さまざまな原因により、脳の細胞が死ぬ、又は働きが悪くなることによって、記憶や判断力の障害が発生し、社会生活や対人関係に支障がでる状態をいいます。

認知症は、早期発見、早期治療によって症状の進行を遅らせることが大切で、「あれ、おかしいな？」ということがあれば、早めに医療機関の受診をおすすめします。

※政府広報オンライン抜粋

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	・ 一部を忘れる (例)朝ごはんのメニュー	・ すべてを忘れている (例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	・ ある	・ ない
探し物に対して	・ 努力してみつけようとする	・ 誰かが盗ったなどと、他人のせいにする
日常生活への支障	・ ない	・ ある
症状の進行	・ 極めて徐々にしか進行しない	・ 進行する

認知症の症状は3段階に分けられる

初期 進行性の記憶障害



- ・ 何度も同じことを言う
- ・ 直前のことを忘れる
- ・ 趣味、日課への無関心

中期 行動・心理症状



- ・ 徘徊・妄想が増える
- ・ 家事の手順が分からない
- ・ 不潔行為がある

後期 日常生活に障がい



- ・ 家族の顔が分からない
- ・ 表情が乏しくなる
- ・ 会話が全くできない

認知症の予防について



食生活を見直す

- ①野菜豆類を積極的に食べる
 - ・ 野菜や果物、大豆製品
- ②魚を積極的に食べる
 - ・ サバやイワシ・サンマなど



適度な運動をする

- ①適度な運動をする
 - ・ ウォーキングなどの有酸素運動
- ②頭のトレーニングを取り入れる
 - ・ 数を数えて3の倍数だけ手をたたく



社会活動に参加する

- ①身なりを整える
 - ・ 段取りを考えるなど、順序だてる
- ②趣味を楽しむ
 - ・ 料理教室や読書、映画館など

Coronavirus 感染拡大注意報

手洗い消毒

マスク着用

身近に潜む感染リスク