

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501)
※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

認知症への支援

～認知症の正しい理解～

65歳以上高齢者の4人に1人が、認知症や認知症予備軍と言われています。
認知症の方の徘徊を少しでも防ぐために、認知症の方について正しく理解しましょう。

【認知症による徘徊とは？】

- ・目的を持って歩いています。
- ・自分の家に帰ろうと家を飛び出してしまう。

本人は目的を持っているため、周囲が無理やり止めたり怒ったりしても理解できず、状況が悪化することがあります。



【徘徊を悪化させないためには？】

- ・本人の話をよく聞いてあげる。
- ・付き添ってしばらく歩く。

万一、徘徊による行方不明が発生した際には！

早期の捜索を行い迅速に保護するために警察に連絡をしてください。

桜井警察 生活安全課 ☎ **0744-46-0110**

市では、ご家族の希望により『安全・安心メール』や『ホームページ』、『うだちゃん』で配信させていただきます。

《安全・安心メールにご登録を》

市民から寄せられた多くの情報が行方不明者の発見につながっています。

問 危機管理課 (☎ 82・1304 / IP ☎ 88・9070)



←登録はこちらから！
QRコードを読み取って空メールをお送りください。

日頃から準備出来ること！

- ・最近の写真を用意
- ・持ち物に連絡先を書いておく
- ・近所の人に状況を話しておく

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

健康ポイント << 3月のウェルネスイベント >>

下記のイベントに参加すると、健康ポイントが5ポイントもらえます！！

●宇陀シティマラソン

【日時】 3月12日(日)
午前8時45分～

【場所】 市役所前
※詳細は広報うだ2月号をご覧ください。

●在宅医療講演会

【日時】 3月19日(日)
午後1時30分～3時30分

【場所】 文化会館
※詳細は今月号折込チラシをご覧ください。

大人のための運動教室 受講生募集！

運動教室を開催します。同じ目的を持つ仲間と専門家のサポートがあれば継続も楽しくなります。健康づくりのために参加しませんか。

- 【対象】 20歳～74歳(治療中の方は主治医の許可が必要)
- 【申し込み】 問 まで(火曜日休館、火曜日が祝日の場合は翌日休館)
- 【その他】 1人につき各教室、1回限り無料体験できます(申込必要)

教室名	講師名	曜日・時間
リラックスヨガ	井上 明美	木 13:15～14:15
健康エクササイズ(4月～9月)	森本 理恵	月 13:15～14:15
エアロビクス	岸岡 友美子	金 13:15～14:15
ピラティス		金 14:30～15:30

【受講料】 各教室：月2,000円(4回) 【場所】 フィットネスルーム

教室名(10月～3月)	講師名	曜日・時間
膝腰機能改善ウォーキング	井上 明美	水 13:30～14:15
アクアエクササイズ	森本 理恵	月 13:30～14:15

【受講料】 各教室：1回800円 【場所】 プール内

問 室内温水プール(アクアグリーン棟原) ☎ 82・2200 / IP ☎ 88・9106