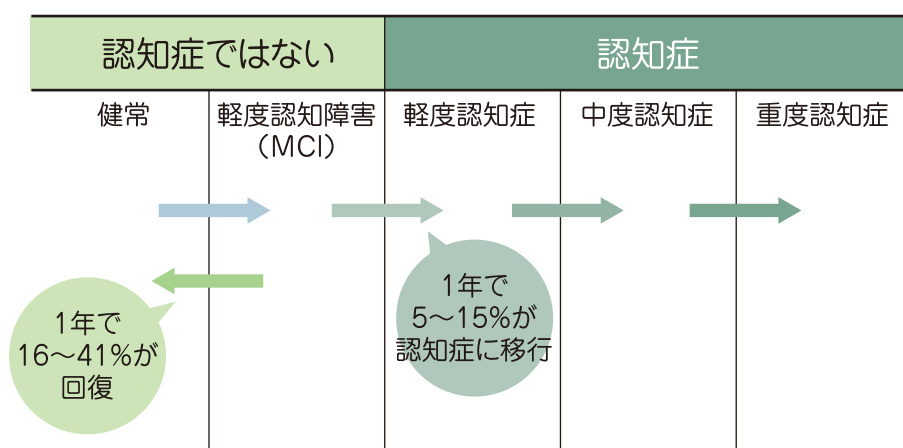


軽度認知障害 (MCI) について知ろう

認知症の前段階である軽度認知障害

軽度認知障害は、本人に物忘れが増えた自覚症状があり、年齢と比較して記憶力が低下しているものの、日常的には健康に見える状態です。この段階であれば、生活習慣の改善などで回復したり、認知症への進行を遅らせることが期待できます。

認知症の経過



軽度認知障害の主な前兆

- 記憶障害…何を探しにきたかわからない・何をしようとしたのか分らない
- 時間の見当識障害…日付や曜日が分からなくなる
- 性格変化…疑い深くなる・怒りっぽくなる
- 話の理解困難…複雑な話の理解が難しくなる
- 意欲の低下…長年の趣味をやめる

脳活性の4原則

1. 快刺激で笑顔に
2. コミュニケーションをとることで安心
3. 役割・日課をもつ
4. ほめる・ほめられる



認知症は「生活習慣病の治療」「早期発見・早期治療」が大切です。「もしかして・・・」「ひょっとしたら・・・」と思ったら、かかりつけ医や相談機関に相談することが大切です。

9月は
「世界アルツハイマー月間」です。

小野町ふるさと文化の館・図書館では「認知症の正しい知識の普及」と「認知症の方への理解」を深めるための、認知症関連図書を充実させています。ぜひお立ち寄りください。

相談先 小野町地域包括支援センター ☎72-2128

今月の
町税等納期

- 国民健康保険税(3期)
- 介護保険料(3期)
- 後期高齢者医療保険料(2期)

納期限▶9月30日(火)

健康増進普及月間(1~30日)

将来、健康に暮らしていくためには、
今からの積み重ねが大切です。
ご自身の生活習慣を見直し、健康
づくりに取り組んでみましょう。

令和7年
2025

September

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 	2 ●わくわくタイム	3 ●窓口延長日 ●わくわくタイム	4  ●夜間ヘルスアップ運動教室	5 ●1歳6か月児健診 ●ヘルスアップ運動教室	6 
7 ●小野町総合防災訓練	8  ●ママのリフレッシュ教室	9	10  ●窓口延長日 ●5歳児健診	11  ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	12 ●ヘルスアップ運動教室	13 
14 ●窓口開庁日	15  敬老の日	16 	17  ●窓口延長日	18  ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	19 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	20 
21	22 	23 秋分の日	24  ●窓口延長日	25  ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	26 ●ヘルスアップ運動教室	27 
28	29 	30 	1	2	3	4

休……老人憩の家「たかむら荘」休業日

 無 老人憩の家「たかむら荘」無料開放日

 ……「ふるさと文化の館」「こどもの笑顔ひろば」休館日