

認知症

9 月は「認知症月間」・9 月 21 日は「認知症の日」

について学び・考え・備えよう

「認知症になったら、何もわからなくなる」というイメージはありませんか？認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことを言います。現在では、認知症があっても活躍している人が増えており、認知症に対する捉え方も大きく変わりつつあります。



日本では「世界アルツハイマーデー」に合わせ、毎年 9 月 21 日を「認知症の日」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。認知症の特性や症状の特徴を正しく理解し、認知症への恐れや偏見、差別をなくしましょう。市では 9 月の認知症月間に合わせ、市役所本庁舎、二宮支所、monaca、二宮図書館内に認知症コーナーを設置しています。ぜひご覧ください。(問・高齢福祉課地域支援係 Tel 83-8132)

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症について相談したり、学んだり、交流したりすることができ、認知症の人やその家族はもちろん、誰でも参加できる場所です。お気軽にご参加ください。

／ 市内 7 か所で開催しています ／

- 「あおぞらカフェ」…市役所本庁舎 2 階青空ステーション
- 「にのみやカフェ」…二宮分館研修室
- 「菜の花カフェ」…まちなか保健室駅前館
- 「カフェますとく」…コンフォートグループホーム真岡
- 「すこやかカフェ」…JA はが野デイサービスセンターすこやか二宮
- 「あったカフェ」…真岡ハートヒルズ
- 「おれんじ喫茶コスモもおか」…コスモ薬局真岡店



市 HP
ID 1058

認知症講演会

若年性認知症当事者である丹野智文さんを講師として招き、認知症について考える講演会を開催します。丹野さんは 39 歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、52 歳になった今も会社勤めをしながら全国各地で講演活動を行っています。

日時：令和 8 年 12 月 22 日（火）13:30 ～ 15:30（13:00 ～受付開始）

場所：KOBELCO 真岡いちごホール（小ホール）

講師：若年性認知症当事者 丹野智文氏

栃木県若年性認知症コーディネーター 松本佑司氏



丹野智文氏



申し込みは
こちらから

高齢福祉課地域支援係あてに電話または右の二次元コードより申し込み

フレイル予防で元気 100 歳！

フレイルとは、健康状態と要介護の間の状態のことで、加齢に伴い体力ややる気が低下していることを指します。健康な状態へ回復できる可能性がある一方、要介護になってしまう可能性もあるレベルです。早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能です！



介護予防教室を実施しています！

市ではフレイルを予防し、いつまでも元気で住み慣れた地域で暮らせるように、介護予防教室を実施しています。本教室をからだづくりのきっかけとして、運動を続けましょう。

● いきいき運動教室

- ・自宅でもできる簡単筋トレ・ストレッチ等
- ・マシンを使用した筋力低下予防のための運動
- ・水中ウォーキングやアクアビクスなどの水中運動

回数 1 コース 8 ～ 12 回

場所 真岡いがしら温泉、デイサービス未来、フィールドビックスイミングスクール真岡



市 HP
ID 24400



● 体操からはじめるフレイル予防教室

- ・フレイル予防の運動やお口の健康・栄養の講話

回数 1 コース 12 回

場所 AutoMirai 真岡公民館、真岡西分館、二宮コミュニティセンター



● いきいき健康塾

- ・認知症予防ボランティアによる簡単な体操や脳トレ

回数 毎月 1 ～ 2 回

場所 市内各分館（真岡西・山前・大内・中村・二宮）物部会館、まちなか保健室駅前館



市 HP
ID 8810

