

体育指導委員  
のコーナー

# みんなでスポーツ！！

スポーツに関することなら体育指導委員に

## ターゲットバードゴルフを楽しもう！

スポーツの秋真っ只中、爽やかな  
秋空の下ターゲットバードゴルフを  
楽しんでみませんか。

このスポーツは本格的なゴルフス  
イングの爽快さを楽しめながらも、  
誰もが気軽に楽しめるスポーツとし  
て愛好者が増えています。

平成20年10月18日(土)～10月21日  
(火)には第21回全国スポーツ・レ  
クリエーション祭スポーツ・レク  
2008が開催され、水口スポーツ  
の森がターゲットバードゴルフの会

場になります。

皆さんも一度体験してみませんか。  
体験希望者の方は、毎週土曜日、午  
後1時30分から、ターゲットバード  
ゴルフ協会の方が、杣川河川敷で練  
習をしていますのでぜひ、お越し  
ください。親切に指導してくださいま  
す。



問い合わせ  
生涯スポーツ課 スポーツ振興係  
☎86-8023 FAX86-8380

# 介護予防をはじめま しょう！

## ◎認知症の早期発見

認知症は早くに見つけて適切な対応をすることで、自立した生活が長く続けられます。  
早期発見のためのポイント(認知症の前ぶれの症状)について

- ☆「グランドゴルフに行っても人の悪口ばかり言う人がいるから行きたくない。」など何かと理由をつけて人の集まりへ行くのをおっくうがる。
- ☆おしゃれな人だったのに身だしなみに気を使わなくなった。
- ☆料理も得意だったのにおっくうがるようになった。

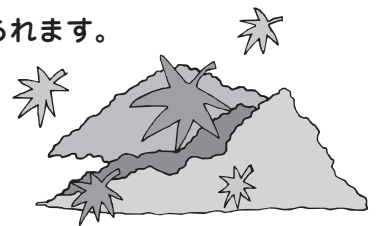
このような症状が認知症の前ぶれの症状かもしれないということをご存知ですか。

認知症の症状というと『物忘れ』が思い浮かぶと思います。しかし、これに先行して認知症の前ぶれの症状が出現することがわかっています。冒頭に紹介したような症状は気分の変化によって起こってきます。

このような変化は、身近な人が気づかれることが多いようです。「そういうえば、最近本人の様子が今までとなんとなく変わった。」という程度の気づきです。また、ご本人も今までとなんとなく違うことを自覚しており一人で悩んでおられることも多いのです。不安や混乱から、うつ状態になる方もおられます。

このようなことから認知症の問題は、きわめて慎重にかかわることが大事です。

認知症の早い段階では、ご本人の状態を知って適切に対応することで、自



立した生活を送ることが可能です。例え認知症になっても、自立した生活ができる限り長く続けられるようにすることが大切です。

気になることがあれば、『地域包括支援センター』にお気軽にご相談ください。ご相談をお受けした後、必要に応じてセンター職員がお宅にお伺いたします。個人情報 は堅く守りますのでご安心ください。

問い合わせ・相談窓口 地域包括支援センター(甲南保健センター内)  
☎86-8033・8034 FAX86-5974