

# 行政・大学・市民（行・学・民）協働による 公助・共助・自助の具現化について

## 1. 大学との包括協定について

## 2. 認知症施策における大学との協働について

## 3. 認知症とは

(1) 認知症とは？

(2) 習志野市には認知症の人がどのくらいいるのか？

## 4. 認知症の予防と早めの相談

(1) 認知症の予防につながる生活習慣はあるのか？

- |   |            |   |         |
|---|------------|---|---------|
| 1 | バランスのよい食生活 | 2 | 適度な運動習慣 |
| 3 | 日々の生活を楽しむ  | 4 | 積極的な交流  |

### 【習志野市オリジナル「てんとうむし体操」】

	団体名	場所
1	さくらの家	さくらの家
2	袖ヶ浦5丁目サロン	袖ヶ浦5丁目集会所
3	袖四てんとうむし体操同好会	なぎさ会館
4	たんぽぽ	なぎさ会館
5	あすか健康会健康体操クラブ	袖六会館

⇒ 開催日時等については、高齢者支援課にご相談ください。

(2) 認知症かな？と思ったらどこに相談したらいいか？

裏面に続きます

(3) 認知症の進行を遅らせることはできるのか？

(4) 早期受診のメリットは？

## 5. 認知症の人への対応

(1) 認知症の人へはどう接すればいいのか？

～本人の尊厳を尊重することが第一歩です～

(2) 認知症介護をしている家族の気持ちは？

(3) 悩みを語り合ったり情報交換をしたりする場所は？

(4) 利用できる福祉サービスはどのようなものがあるか？