



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

パーキンソン病って どんな病気？

パーキンソン病は、体の動きが自由にきかなくなる病気です。

主な症状

- ① 振戦：安静時に手足の震えが生じる
- ② 動作緩慢：歩行速度の低下や歩幅が小さくなる
- ③ 姿勢反射障害：バランスが取れず、転倒しやすい
- ④ 筋固縮：筋肉が固くなり、強張っている状態

これらの症状の原因は、運動の調整をしている神経伝達物質・ドパミンの減少です。パーキンソン病になるとドパミンが十分につくられなくなり、自分の意図通りに体を動かすことが困難になります。

高齢者に多くみられる病気ですが、若い人でも発症します。どのような人がパーキンソン病になるのかは分かっています。

進行していく病気なので早い段階で治療を始めることが大切です。パーキンソン病が疑われる場合は、かかりつけの医師や、専門の脳神経内科医に相談しましょう。

パーキンソン症状が出てきたとき、自宅での生活が続けられるか不安になると思います。その時は介護保険の利用を検討しましょう。介護サービスで自宅に手すりを付けたり、機能訓練を受けたり、家事や日常生活のお手伝いを受けることができます。生活上の困りごとや、介護保険の相談は下記の地域包括支援センターまでご連絡ください。

参考：難病情報センターホームページ

🎄🎁🎊🎉🎊🎁🎄 チャレンジ！頭の体操

クリスマス豆知識！〇×クイズ

- ① 12月25日はイエス・キリストの誕生日である
- ② サンタクロースにはモデルとなる人物がいる
- ③ 日本で最初にクリスマスが行われたのは明治時代である



お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち
府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



12月1日(水) 10:00～11:00
1月5日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

12月27日(月) 10:00～11:00
1月31日(月) 10:00～11:00

片町文化センター 3階講堂

★手先を使うので認知症予防になります。
★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

12月地域交流体操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	6・13・20・27日
本町四丁目 地区公会堂	月	13:30～	27日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	7・21・28日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	7・14・28日 7・14・21・28日
矢崎町公会堂	水	10:40～	1・8・15・22日
本町一丁目 公会堂	木	9:30～ 10:40～	2・16・23日 2・9・16・23日

みんなで一緒に体を
動かしましょう!



元氣一割
ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばり

チャレンジ頭の体操



～こたえ～

- ① × … クリスマスはイエス・キリストを祝う日ですが、生まれた日は定かではありません。
- ② ○ … ニコラウスという人物が貧しい家にコインを投げ入れ、その家庭を救ったというエピソードがサンタクロースの元になっています。
- ③ × … 室町時代、ザビエルがキリスト教を布教し、そこから始まったとされています。



介護予防事業の参加について

- ① 全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ② 参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③ 体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくをお願いします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

