

第2回スマートフォン教室(10講座)を開催しました。

令和5年11月から12月にかけて、2回目のスマートフォン教室を開催しました。昨年に引き続き開催し、全10講座に69名の会員の方々に申し込みをいただきました。

内容は会員の皆さまからのアンケートをもとに、希望の多かった「LINE講座」と「アプリ講座」のほか基礎編として「体験講座」と「文字入力講座」を実施しました。

今回もNTTドコモ生桑店さんに講師をお願いし、1時間30分の講義をしていただきました。皆さん真剣にまた和やかに受講され、質問も積極的にされていました。

今後ますますデジタル化の波は大きくなると思われ、センターとしてもさまざまな対応をしていきたいと思います。



+ Q M X



職員 福村敬子さんが

市長感謝状受賞

令和5年9月23日、第61回四日市市高齢者福祉大会が市文化会館において盛大に開催されました。

その中で介護室の福村敬子さんに、永年にわたり老人介護福祉事業に携わり、地域の福祉向上に貢献されたことに対して、森市長より感謝状が授与されました。おめでとうございます。今後ますますのご活躍をお祈りします。



保健師さんに聞きました

「脳ドックを受けてみませんか」

令和3年版高齢社会白書によると、介護が必要になった主な原因は、認知症が18.1%と最も多く、次いで、脳血管疾患（脳卒中）15.0%と報告されています。認知症や脳血管疾患を予防し、元気に過ごすために脳ドックを受けてみませんか。

脳ドックとは、主にMRIやMR血管撮影（MRA）による画像診断と脳機能に関連する検査です。脳の動脈硬化、症状の無い脳梗塞、脳出血、脳動脈瘤、脳腫瘍、頭に血流を送っている頸動脈の狭窄などの有無を知ることで、早期治療や予防に取り組むことができます。脳ドックの費用は予防的な検査のため健康保険の対象外となり、およそ2～5万円が相場です。

しかし、頭痛、めまい、吐き気、片目が見えづらい、物が二重に見える、見える範囲が狭くなる、手足がしびれる、片側の手や足に力が入りにくい、物をよく落とす、呂律が回らずうまく話せない、移動の際に片側によくぶつかる、まっすぐ歩けないなど、すでに何らかの気になる症状がある場合、すぐに医療機関を受診してください。

