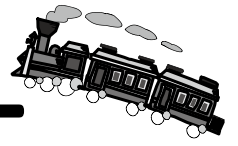


高齢者の暮らしを応援！

有田川町地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者やその家族の方の相談に応じています。
最寄の事業所にご連絡ください。



32-5102(金屋庁舎)
25-1269(清水行政局内)

認知症 もしもシート

認知症に対する正しい知識と情報をもとに、地域で支える認知症ケアを実現するために、「認知症 もしもシート」を作成しました。このシートは、自分自身や家族の「もしも??」にお答えします。認知症への気づきから早期治療また適切なケアまでのきっかけとなるシートです。

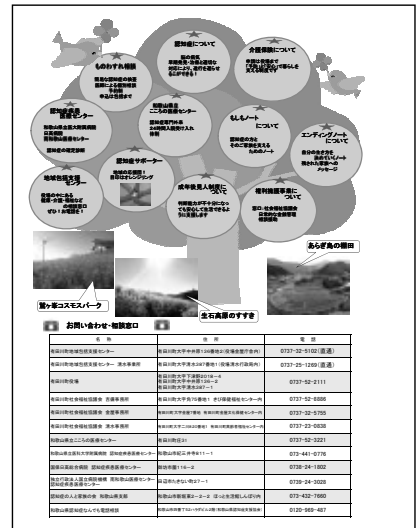
〇認知症もしもシート〇

5つ以上チェックがある人は認知症の可能性が
4つ以下でもご心配な方や症状が目立つようになってきた方は一度相談してみましょう。

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探しものをしている
- よく知っている人の名前を忘れる
- ものの名前が出てこなくなった
- 簡単な計算の間違いが多くなる、いつも大きなお金で支払いをする
- 料理・片付け・運転などのミスや、蛇口・ガス栓の閉め忘れが多くなった
- 雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 薬の飲み忘れが多くなった
- 今日の日付・時間がわからない
- 慣れているところでも道に迷うことがある
- 約束の日時・場所を忘れたり間違えたりする
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 自分の失敗を人のせいにしたたり、以前よりも疑い深くなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 身だしなみに気をかけなくなった
- 一人で外出することが減った
- 気分が落ち込みやすくなった

~認知症予防に大切なこと~

- ☆体を動かす ☆日記をつける ☆新聞や本を声に出して読む
- ☆友達とおしゃべり・笑う ☆趣味や楽しみを見つける
- ☆普段し慣れないことにチャレンジ！等
- 一番大切なことは・・・楽しく！長く！！



(認知症 もしもシートイメージ)

いきいき脳の健康教室

きびドーム、金屋文化保健センター、清水保健センター、二川福祉センターで開催中。個別に対応した教材(セレブレイン)になっているので途中からの受講も出来ます。興味のある方はお申し込みください。

ぴありんくる

■日時 7月22日(火)
10:30~12:00頃
■場所 金屋文化保健センター



『ぴありんくる』は介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。お気軽に参加下さい！