

地域包括支援センターからのお知らせ

問 申 町地域包括支援センター

☎ 33-0270 養老町石畑523

『もの忘れ・認知症個別相談』のお知らせ

●対象者 もの忘れや認知症が心配な人やその家族

日にち	時 間	場 所	内 容	申込み
7月2日(木)	(1)10時～ (2)11時～ 各回1名(1家族)、 30分程度	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	認知症地域支援推進員が個別に 相談を受けます。	要 (先着順)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、毎月第1木曜日に開催しておりました「認知症家族のつどい」を休止し、しばらくの間「もの忘れ・認知症個別相談」を行います。

『タッチパネルでもの忘れチェック』のお知らせ

●対象者 町内在住の人。

日にち	時 間	場 所	内 容	申込み
7月8日(水)	10時～ 11時30分	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	もの忘れが始まっている可能性について、 点数で判定できる機器を使用します。5 項目の質問に対話方式で答えていただき ます。1人あたり5分程度の時間です。 ※このチェックは、認知症を診断するも のではありません。認知症の診断には、 医療機関の受診が必要です。	不要

今日からできる介護予防

～お口のためのパタカラ体操～

高齢による筋力低下は、口腔機能にも影響を与えます。「飲み込みにくくなった」「むせやすくなった」など、感じることはありませんか？

今回は、どこでもできる「パタカラ体操」をご紹介します。「パ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音で、食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作に必要な筋肉を鍛えます。

お口の体操として「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」や「パタカラ」を繰り返し発声してみましょう。その際は、できるだけ大きくはっきりと発声することが大切です。また、好きな歌の歌詞を「パタカラ」に置き換えて歌うのもよいでしょう。ぜひ、楽しみながら自宅でやってみましょう。

町地域包括支援センターでは、認知症や介護の相談に応じています。いつでもご相談ください。