

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

『認知症家族のつどい』のお知らせ

●対象者 家族のものの忘れが心配な人。認知症の人の家族・認知症の人を介護した経験のある人。

日にち	時 間	場 所	内 容	申込み
6月4日(木)	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)	認知症の人の家族のための交流会です。 「家族が認知症かもしれない」「対応についての悩みを話せる仲間を作りたい。」など、 日頃の悩みや思いを話しませんか。	不要

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止になる場合があります。

『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
6月10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

※「タッチパネルでもの忘れチェック」は、認知症予防の出前講座としても実施しています。(おおむね10人以上集まる団体)
希望する団体は、事前に町地域包括支援センターへお申込みください。

【自宅で過ごしながら身体を動かそう!!】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、不要不急の外出を控えるよう呼びかけられています。しかし、外出を控え、日常生活の活動量が低下すると、筋力が低下し、転倒のリスクが高まることも懸念されます。

感染予防に留意しながら、身体を動かすことを続けてみましょう。

例) ・人混みを避けて、散歩をする

- ・家の中や庭などでできるラジオ体操やスクワットなどの運動を行う
- ・調理や掃除などの家事や農作業などで身体を動かす
- ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす



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。