

## 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
9月3日(木)	10時～11時30分 (相談時間30分程度) ※事前に電話予約が必要です。	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認知症に関する疑問・介護方法などについて個別に相談を受けます。

※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

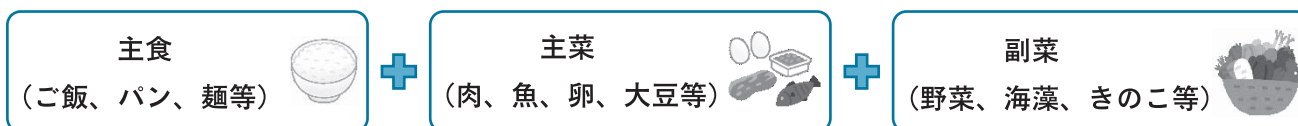
日にち	時間	場所	内容	申込み
9月9日(水)	10時～11時30分	町地域包括支援センター (町保健センター2階)	もの忘れが始まっている可能性について、点数で判定できる機器を使用します。5項目の質問に対話方式で答えていただきます。1人あたり5分程度の時間です。 ※このチェックは、認知症を診断するものではありません。認知症の診断には、医療機関の受診が必要です。	不要

## 今日からできる介護予防

## ～バランスのよい食事を心がけよう～

毎日の食生活は、健康な身体づくりの基本になります。高齢になると、食事の量が減るなど、体の活動に必要なエネルギーやたんぱく質が不足している「低栄養」状態になりやすくなります。

まずは、1日3食、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べることを心がけてみましょう。



特に主菜となる料理には、たんぱく質が多く含まれます。たんぱく質は、筋肉を作る大切な栄養素となるため、意識して摂取しましょう。(※ただし、たんぱく質制限がある人は主治医の指示に従ってください。)

また、季節に合った旬のもの食べるなど、食べる楽しみを感じながら食事ができるといいですね。

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。