

## 『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
8月6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
8月12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

### ～認知症を予防しよう～

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりし、記憶力や判断力が低下することにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。

今回は、認知症予防についてご紹介します。認知症予防には、生活習慣病を予防・改善することが大切です。一日三食バランスのよい食事を摂ることや、体を動かす習慣をつけることを心がけましょう。また、「本や新聞などを読む」、「日記をつける」、「料理をする」など、これまでの趣味を続けたり、新しいことにチャレンジするのもよいでしょう。

さらに、運動と頭の体操を同時に行うことで、脳の活性化が期待できます。足踏みをしながら、しりとりや計算(例えば100から3ずつ引いていく100、97、94、…)をするなど、ご自分のペース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。