

物忘れ相談会

最近忘れることが
多くなってきたかな？

福祉係

「最近物忘れが多くなってきたかな？」「もしかしたら認知症になってきたのかな？」など、年齢を重ねるごとに自分や家族について心配になる機会が多くなっていきます。物忘れや認知症は、初期の段階での対応がとても重要です。どのように自分や家族と向き合っていくか、認知症に関する不安や悩みについて個別の相談会を実施いたします。

認知症について、一人で悩まずに専門家に相談してみませんか。

- | | |
|-------|---|
| 相談員 | NPO法人やじろべー 理事長 中澤純一氏 |
| 相談会日程 | (第4回) 12月15日(月) 立科町中央公民館
(第5回) 平成27年 2月23日(月) 立科町中央公民館 |
| 開催時間 | 午後1時30分～3時30分 |
| 対象者 | 立科町に在住の方・ご家族 |
| 申込期限 | 各日、相談日程の1週間前まで
(※事前のお申し込みが必要となりますのでご連絡ください。) |
| | 立科町地域包括支援センター (町民課 福祉係) |
| 申込方法 | 電話 56-2311 有線 2311 |



こちら地域包括支援センターです!

福祉係

寒さが厳しくなってきましたね

寒くなってくると体を動かすことが少なくなり、代謝も落ち筋肉も縮んでしまいがちになります。そんなときは家の中でできる簡単な体操をやってみましょう。身体がぼかぼかして節電になるだけでなく、関節痛の改善や筋力アップにつながり、転びにくくなることも期待されます。

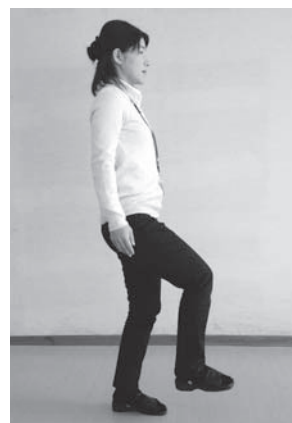
〈椅子に座ったら 膝のばし〉

椅子と水平の高さまで片足ずつ持ち上げ5～10秒静止する。



〈はみがきのときは 片足立ち〉

机などに軽く手をつき、足を床から少し浮かせます。



〈背中そらし〉

肘を後ろへ肩甲骨を引き寄せるようにして胸を広げる。



無理せず毎日、
ちょこっと
やってみましょう。