

物忘れ相談会

最近忘れることが
多くなってきたかな？



「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、日頃不安に思っていることについて相談会を実施致します。まずは一人で悩まず専門家に相談してみませんか？

例えばこんな場合

- ・これまで、出かける日にちを間違えたことがなかったおばあさんが、予定のない日に「出かける」と言って聞かない、これは物忘れ？それとも認知症？
- ・昔のことはハッキリ覚えているのに、さっき話したことも覚えていない。本人はしっかりしていると思っているので、家族はどのように接していけばいいのかわからない。

物忘れや認知症はその人によっていろいろな症状があります。まずは物忘れの心配からご相談ください。

相談員 NPO法人やじろべー 理事長 中澤純一氏

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

募集人数 各日 2名程度

相談会日程 (第1回) 平成24年 8月23日(木) 立科町中央公民館 (西部・東部地区)
(第2回) 平成24年 9月21日(金) 立科町中央公民館 (南部・茂田井地区)
(第3回) 平成24年10月26日(金) 蓼科ふれあい健康支援センター女神 (蓼科地区)
原則、住所地域での相談日程となります。(※事前に申込みが必要となります)

申込期限 各日 相談日程の1週間前まで

申込方法 立科町地域包括支援センター (立科町役場町民課福祉係)
電話56-1955 有線4503 まで電話にてご連絡ください。

こちら 地域包括支援センターです！

日頃から、水分補給は大切です!!

水を飲んで血液もサラサラに

“のどが渴いたと
感じる前に……“

高齢者は脱水状態になりやすいにもかかわらず、水分を制限していることが多いようです。脱水は血液の流れを悪くして体調を崩し、転倒の原因にもなります。

のどが渴いたと感じたときには、からだの脱水状態はかなり深刻な状態になっています。ですから日頃から水をよく飲むことがとても大切です。

運動や農作業に出るときは水筒などにお茶や水を携帯し、こまめに水分を飲むように心がけることが大切です。



運動指導及び資料提供：公益財団法人身体教育医学研究所

地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)