

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重要で、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

- ・ これまでは、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んな症状があります。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（※事前にお申し込みが必要となります。）
相談会日程	(第4回) 平成25年 1月23日(水) 立科町中央公民館 (第5回) 平成25年 2月12日(火) 立科町中央公民館
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56-2311 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！

新年明けましておめでとうございます。

今年も、皆様の健康や暮らしに役立つ情報をお伝えしていきます！

どうぞ宜しくお願いします。

厳寒期を向かえ、体を動かす事も少ないこの季節……肩関節や肩甲骨の周囲をストレッチすると体も早く温まります。是非、お試しください。

肩から腕の筋肉を伸ばす体操

伸びていることを意識して



肩に痛みのある方は無理をしないようにしましょう。

- ・ 肩の力を抜いて、伸ばした腕をゆっくり自分の方に引いていきます。
- ・ 気持ちがいいと感じるところで、ゆっくり10まで数えましょう。
- ・ 呼吸を止めないように気をつけましょう。

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）