

地域包括支援センターだより 第56号

令和6年7月発行:加美町地域包括支援センター

電話 0229-63-3600

ひとりで悩んでいませんか？ 早めに気づいて早めの対応を

高齢化が加速する中、2025年には65歳以上の**約5人に1人**が認知症と推計され、私たちにとって誰かがなりうる身近な病気です。周囲の正しい理解と状況に合わせた適切な対応が何よりも大切になります。まずは、自分自身や家族、周囲の方が「もしかして？」と気付いたら、不安を抱え込まずに、早めに相談することが大事になります。

気になる症状をチェック！ 1つでも当てはまる項目がある場合は、早めに相談しましょう

☐ 何度も同じことを言ったり、聞いたりする	☐ ニュースなど周りの出来事に関心がない
☐ 物の置忘れが増えよく探し物をする	☐ 趣味・活動に関心がなくなった
☐ 料理や買い物が以前よりもうまくできない	☐ 家族・友人との会話が楽しめなくなった
☐ 約束の日をよく忘れるようになった	☐ 身だしなみに気を使わなくなった
☐ ささいなことで怒りっぽくなった・疑い深くなった	☐ 財布がいつも小銭でパンパンになっている



認知症は早期発見が肝心です！

もしかして！ これって **認知症？** と気づいたら



迷わず、かかりつけ医や下記の相談窓口にご相談しましょう

地域包括支援センター

住所 加美町字町裏 320 番地

☎ 0229-63-3600

小野田福祉センター

住所 加美町字中原南 112 番地

☎ 0229-67-5100

宮崎福祉センター

住所 加美町宮崎字屋敷七番 75-1

☎ 0229-69-5636

認知症を予防しよう

～高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防が、認知症予防につながります～

1日3回、バランスよく 食 べ ま し ょ う

たんぱく質やエネルギー（炭水化物）は大事な栄養素です。しっかり噛めるよう口腔ケアも大切です。



よく体を動かそう

ウォーキングや体操などを継続的に行いましょう。会話をしながら歩くと効果的です。転倒予防にもつながります。



人と会っておしゃべりを楽しもう

誰とも話をしない生活が続くと、認知機能の低下がどんどん進行していきます。人との交流は脳を刺激してくれます。趣味やボランティア活動など、交流の輪を広げましょう。



裏面もご覧ください

認知症とともに地域ぐるみで自分らしく暮らしていくために

みんなで認知症カフェに行こう！

認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域の皆さん、どなたでも気軽に参加できる集いの場です。参加者同士の交流や専門職への相談もできます。

ともに支え合える仲間とともに、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか？
皆さん、お誘いあわせの上、ほっとひと息つきにいらしてください。

参加
無料！



『にこカフェ』



日時 7月18日（木）10:00～11:30

雨天時 19日（金）次回は、11月に開催予定！



場所 グループホームにこトピア加美

参加された方みんなが主役になって“にこ農園”のボランティア活動を頑張っています。
当日は、夏野菜の収穫を行います。そして「おはなし玉手箱」おこたん先生が登場します。
初めての方もどなたでも楽しく参加できます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

『ひだまりカフェ』



日時 7月23日（火）10:00～11:30

雨天時 24日（水）次回は、11月に開催予定！



場所 特別養護老人ホームみやざき



今回は、5月のカフェで植えた夏野菜を収穫します！ 前回参加いただいた皆さんからたっぷり愛情を受けた野菜達は、すくすくと育っており、収穫が楽しみです！ ぜひお立ち寄りください。

認知症カフェ ボランティア大募集！



一緒に活動できるサポーター（応援者）を募集しています。

認知症になっても安心して自分らしく暮らしていくためには、認知症の方や家族を温かく見守る応援者が必要です。できる範囲で、地域交流と温かい見守りの輪を広げていきませんか？ 自分たちも認知症カフェをやりたい！というご相談も大歓迎です。

申込み・問合せ先

施設見学を希望の方は、事前にご連絡ください。

特別養護老人ホームみやざき（住所 加美町宮崎字屋敷 7-29） ☎ 0229-68-2201

グループホームにこトピア加美（住所 加美町字町裏 8-70-1） ☎ 0229-64-1023

加美町地域包括支援センター ☎ 0229-63-3600