

あなたの応援団

# 地域包括支援センター

高齢者の方が『元気で、快適に、自宅で安心して』生活できるよう私たちがお手伝いします！

**認知症① ～認知症は単なる物忘れではありません～**  
**もの忘れと認知症の違いは次のようなものがあります。**

加齢に伴うもの忘れ	認知症（病気）
経験したことが部分的に思い出せない	経験全体を忘れてしまう
会った人の名前を思い出せない	会ったことを忘れてしまう
物の置き場所を思い出せない	置き忘れ・紛失が頻繁になる
おかずが何だったのか思い出せない	食べたこと自体を忘れてしまう
約束をうっかり忘れてしまう	約束したこと自体を忘れてしまう
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違える	月や季節を間違える

上の表のような高齢者のちょっとした変化に気がついた方は地域包括支援センターへご相談ください。また下野市在住の方を対象に『ほっと♡介護教室』を企画していますので、ぜひご参加ください！

**【ほっと♡介護教室】**

日 時	内 容	場 所	申込締切
11月16日（火） 午前10時～正午	らくらく入浴方法	きらら館	11月12日（金）
12月15日（水） 午後2時～4時	認知症（気付きと受診のタイミング）	南河内公民館	12月13日（月）

**【家族介護者交流会】**

市では、日ごろ介護している方、もしくは介護を終えて1年以内の方を対象に、リフレッシュや交流・情報交換のための家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ分かってもらえることがたくさんあります。お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください！

日 時	内 容	場 所	申込締切
11月11日（木） 午前10時～正午	リフレッシュ活動 ～抹茶でまったり～	きらら館	11月 8日（月）
11月12日（金） 午前10時～正午	情報交換会	南河内公民館	申込不要
12月 1日（水） 午前 9時～正午	そば打ち 参加費100円	ふるさと道場	11月25日（木）
12月 3日（金） 午前10時～正午	クリスマスリース作り	きらら館	11月30日（火）
12月14日（火） 午前10時～正午	フラワーアレンジメント	南河内公民館	12月 7日（火）

**申し込み・問い合わせ先**

地域包括支援センターいしばし  
 地域包括支援センターこくぶんじ  
 地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633(石橋地区)  
 ☎43-1229(国分寺地区)  
 ☎47-2771(南河内地区)