



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター  
☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

9月は認知症月間です！



認知症とは、...  
いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6カ月以上継続している状態のことです。

思い当たる「もの忘れ」の症状をチェックしてみましょう！



### 記憶

同じことを何度も話したり、同じ物を何度も買ってくるようになった



### 実行

今までできていたことができなくなったり、なれた道具の使い方が分からなくなった



### 意欲

何となく元気がなかったり、興味や関心を示さなくなった



### 不安

ささいなことで怒ったり、不安を抱くようになった

思い当たることがあるときは、地域包括支援センターまでご相談ください！

## — 《シルバーリハビリ体操コーナー》 ～肩こり予防～ —

肩甲骨の周囲が十分に伸びることを意識して行いましょう！



両手を組んで背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き胸を張る。

ポイント

ゆっくりと気持ちよく行ってください♪