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♪