

今月は「やってみよう」

「認知症とロコモの簡易チェック」



認知症について不安を感じていませんか？まずは、市のホームページから「認知症とロコモの簡易チェック」をやってみましょう。

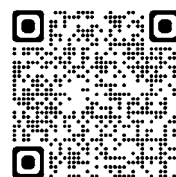
ご自身だけでなく、ご家族の方がチェックをすることもできますので、物忘れや運動不足などが気になっている方は、ぜひ簡易チェックをして、認知症や寝たきりの予防・早期発見にお役立てください。また医学的な診断基準ではないため、暮らしの中での目安とし、さらに認知症や高齢者の運動機能低下について気になる方は、医療機関や各地域包括支援センターまでご相談ください。

下野市 認知症とロコモの簡易チェック

検索

【ワンポイントアドバイス】

認知症が疑われるような行動や体調の変化に気づいたら、「気のせいかな」「年だから仕方がない」と判断せず、早めに対応しましょう。早めの受診や相談は、本人やご家族のより良い暮らしにつながります。



ホームページ

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

しもつけ元気はつらつ 体操サポーター

高齢福祉課では毎年、サロンや各団体を対象に「しもつけ元気はつらつ体操」のサポーターを養成しています。サポーターには、地域住民が主体となって運動を継続し活気ある地域づくりができるよう、サロンなどで体操の指導や、運営のお手伝いをさせていただきます。

今年度は、16名の方を養成し、地域のサロンなどで活躍しています。いつまでも住み慣れた地域や自宅で元気に生活を送ることができるよう、ぜひサロンなどに参加し体操を試してみませんか。

■問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904



【地域包括支援センターいしばし】からのお知らせ

ほっと♥介護教室

認知症セミナー＜講義+体験＞

認知症全般について、分かりやすく講義します。ゲーム感覚で楽しく認知機能チェックを行います。出張相談窓口も同時開催します。

■日時 3月27日(木)

午前10時～11時

■場所 石橋公民館 会議室5

■対象者 市在住の方

■定員 20名

■講師 (株)ダスキン

■参加費 無料

家族介護者交流会

アロマワークショップ

日頃の介護の疲れ・ストレスをアロマでリフレッシュしませんか。

■日時 3月26日(水)

午前10時～11時

■場所 石橋公民館 会議室5

■対象者 市在住の方

■定員 20名

■講師 (株)ピノキオ薬局

■参加費 無料

出張相談

地域包括支援センターでは高齢者に関するさまざまな相談の対応をしています。この度、出張相談を行いますので、ぜひお越しください。秘密は厳守します。

■日時 3月26日(水)・27日(木)

午前9時30分～11時30分

■場所 石橋公民館 会議室5

■対象者 市在住の方

■参加費 無料

■問い合わせ先

地域包括支援センター
いしばし ☎(51)0633

