



## 認知症予防のコツ



- ①生活習慣病を治療する
- ②和食などのバランスの良い適度な食事
- ③規則的な運動
- ④生き甲斐を持つなど、脳を活性化

## 連絡先

1.主治医 ( ) 電話

2.地域包括支援センター( ) 電話

3.ケアマネジャー ( ) 電話

4. ( ) 電話

# ひもときカレンダー

平成22年4月～平成23年3月



- 人は誰でも歳をとるといろいろな変化が心身に起きてきます。記憶力なども若かったときとは違ってきます。そのために不安になったり、落ち込んだりすることがあります。
- 最近は何もを忘れを心配して、一人で「もの忘れ外来」などを受診する方が増えています。万が一、認知症だったとしても心配はいりません。いまは昔と違って、早く診断を受けて治療を始めることができ、あなたらしい生活を続けることができます。そのための支援体制も整っています。
- このカレンダーでは月ごとに、そんなときにどうすればいいのか、なぜそういうことが起きるのかなど、ご本人とご家族あてのメッセージが書かれています。
- 何か心配や気になることがあれば、まず最寄りの地域包括支援センターに相談してみてください。

ひもときカレンダーの使い方は裏面をご覧ください