

# みんななかよくともだち

平塚市地域包括支援センターみなと  
(高齢者よろず相談センター)



## 便り

### 第25号

恩賜  
社会福祉法人 財団 神奈川県済生会

平塚市地域包括支援センターみなと  
発行責任者： 中村 一恵

〒 254-0806

平塚市夕陽ヶ丘 55-14

TEL 0463-73-5422

FAX 0463-73-5423



## 包括みなと 職員紹介

～いつでも協力しあえる仲間です～

＜前列中央＞  
所長 中村 一恵  
社会福祉士

＜後列右＞  
蒲生 香織  
主任ケアマネジャー

＜前列左＞  
今井 千賀子  
ケアマネジャー



＜後列中央＞  
森下 恵  
保健師

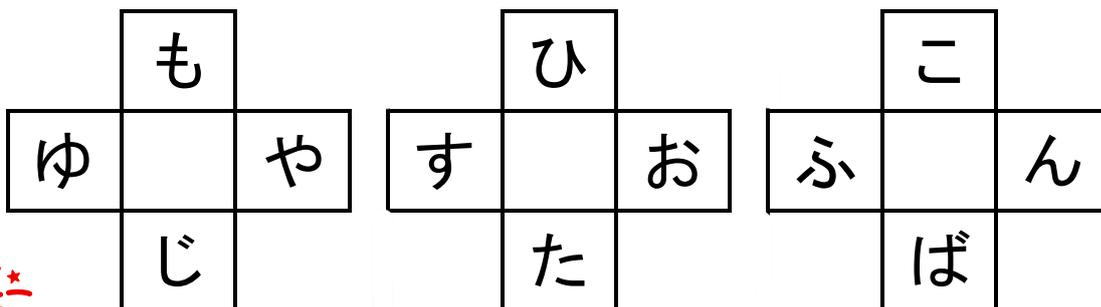
＜後列左＞  
永田 弘樹  
認知症地域支援推進員

＜前列右＞  
齊藤 富子  
事務員



### ひらがな3文字クロスワード

たてとよこの言葉が出来るよう口にひらがなを入れましょう



答えは裏面です

## 脳の健康チェックについて

もの忘れについて早期に気づくことで、色々なメリットがあります。

### ① 進行を遅らせることができます

認知症は、適切に治療を行うことで進行を遅らせたり症状を和らげたりすることができます。

### ② 治せる可能性があります

認知症を引き起こす病気の中には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症)。

### ③ 本人と家族が今後の生活の準備を早く始められます

認知症の症状が軽いうちに、本人と家族が病気に向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。 引用文献 : Ask Doctor(東京慈恵会医科大学精神医学講座主任教授 繁田雅弘先生)

脳の健康チェックはタブレット端末を使いもの忘れについて短時間でチェックするものです(5分程度)。もの忘れについて、より詳しく確認するプログラム(TDASプログラム)を受けることもできます(30分程度)。もの忘れは時間の経過とともに進みます。

市で行っている定期健診同様、一年に一度程度「脳の健康チェック」を受けることをお勧めします。

※脳の健康チェックは認知症の診断をするものではありません(物忘れが心配な方に専門医を案内します)。

お気軽にお問い合わせください。 認知症地域支援推進員 永田



## 「高齢者住宅セミナー」開催しました

いろいろある老人施設の中で、「自分が、もし入るのならどんな施設があるのだろう？費用はいくらかかるのだろう？」というお声があり5月28日須賀公民館で

老人ホーム紹介センター

ロイヤル介護入居相談室 宮崎朋子氏 を

講師にお迎えし、お話を伺いました。

当日は、28名の方が参加されました。

セミナー後のアンケートでは、「いろいろな住宅の様式がわかりました」「お話が新鮮に感じられました」

<高齢者の住まいを選ぶ前に3つの「？」>

- ① なぜ住み替えをしなければいけないのか？
- ② いつ住み替えしたいのか？
- ③ 住み替えた後、どのような生活を送りたいのか？

「知人にも勧めたい講演でした」等の声がありました。

参加された皆様の不安が少しでも軽減されたら嬉しく思います。



<つぶやき> 毎年楽しみにしているコンサートに具合が悪く行けなかった。体調の回復が遅く、落ち込んだ。「ゆっくり生きていくこと」を自分に言い聞かせ、来年のコンサートには行けるよう頑張ろうと思う。

「歳をとる」とはそういうものなのかも知れない。

暑い夏が、今年もやって来ました。身体に気をつけましょう。

齊藤

