



心の機能を保つ

Q チェックしてみましょう!
最近、こんなことが起こっていませんか?

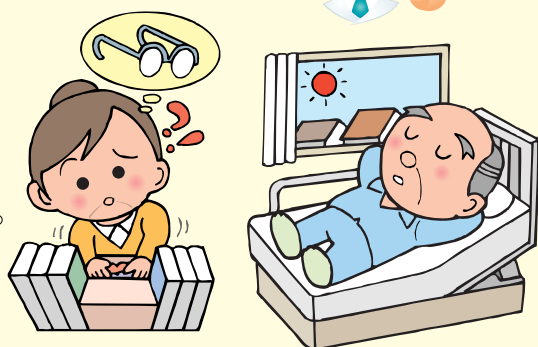


Q-1 同じことを何度も聞く。

Q-2 ものをなくしたり仕舞い忘れてりする。

Q-3 新聞やテレビを見なくなった。関心がない。

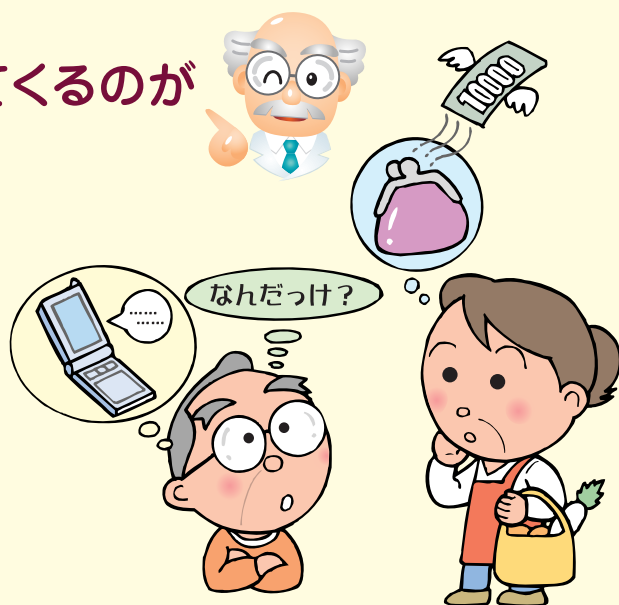
Q-4 昼間寝てばかりいる。



があったら
もしかして
認知症…?

こんなことが出来なくなってくるのが
認知症の始まりです

- 電話の用件を伝言できない。
- 来客があったことを忘れる。
- やかんを火にかけたままトイレにいくと、やかんのことを忘れてしまう。
- 料理の献立にあった買い物ができない。
- 衣服を適切に選べない。
- 経済観念がなく無駄遣いがふえる。



うん、私にも出来るわ!



簡単なことを
仲間と続けることが
心の健康を
保つ秘訣です。

暮らしの中にあるリハビリテーション

心の機能を保つ(脳の刺激)主体的な活動の代表例

家事・趣味活動

料理(献立から考える)

掃除・洗濯

旅行(旅程の計画を練る)

園芸(計画的に草花を植える)

パソコン(文章づくりなど)



手芸、読書、遊び、

将棋、麻雀

トランプ

歌、会話

レクリエーション

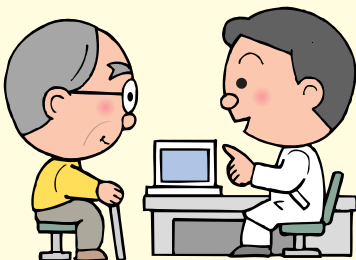
パズル、ドリル



心の健康に、認知症の予防に、 大事なことは何だろう…



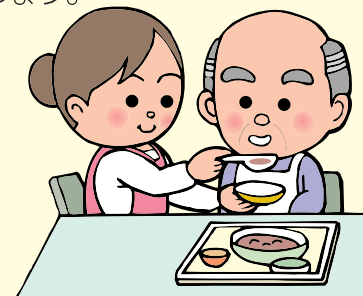
家庭での主体的な活動を通じ、家族との関わりや地域社会との交流が促進されます。このことは心の健康を保ち、また認知症やうつ予防や進行防止に効果的です。加えて、医療や保健など地域の社会資源を上手に活用しましょう。



医療相談



専門的な
リハビリテーション



通所サービス、
短期入所などの活用