



こんにちは、ささえりあ北部です！

高齢化の進展に伴い、2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症になると言われています。

認知症になると、「何もわからない、何もできない」と思っているんじゃないですか？

認知症になっても、自分らしく暮らしている人がたくさんおられます。

そこで今回は、認知症と診断されたとき、慌てず少しでも早く希望を見つけるための3つのヒントをご紹介します。



認知症と診断されたとき、
慌てず少しでも早く希望を
みつけるための3つのヒント

1 からだが少しずつおとろえる事に備えましょう

年齢とともにからだはおとろえていきます。記憶力や判断力の低下もその一つです。自分の記憶や判断だけでなく、日頃から記録をつけたり、家族にも確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

2 認知症になるかもしれないことに備えましょう

認知症に備えてできることはたくさんあります。生活習慣病の予防や人との交流、趣味を楽しみましょう。また、家族に自分の意志を伝えておくこと、介護が必要になったときの情報を知っておくことも大切です。

3 早めの相談・受診へつなげましょう

もし、認知症かな？と思うことがあれば早めに相談・受診をしましょう。正確な診断がわかることで、適切な治療・介護を受けることができます。普段から相談できる人、かかりつけ医をみつけておきましょう。

認知症と診断されても、生活が急に変わるわけではありません。

備えることは、認知症とともにあなたがあなたらしく暮らせる希望ある社会の実現につながります。



忘れても あなたはあなたの ままでいい
認知症とともに 希望がもてる社会へ

講座「知っ得！！老後のあれこれ」のご案内

老後の様々な不安に対して、今のうちに知り、考えるきっかけにして頂くための講座です。
 家族介護者のつどい（希望者のみ）も行います。お気軽ご参加ください。

第1部 高齢者施設や住まいについて 講師：RKK家族の窓口



第2部 家族介護者のつどい（家族介護者対象）

介護者同士で、日頃の悩みや介護の工夫などの情報交換等を行う場です。第2部のみの参加も可能です！

今後の 予定	R5年1月	体が不自由になった時に使える制度やサービス	+つどい
	3月	人生会議、終活	

 要申込
受付開始は
10/5（水）～

【日時】令和4年11月2日（水） 第1部 10時～11時 第2部 11時過ぎ～12時

【会場】北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）

【対象者】どなたでも 【参加費】無料 【定員】30名（先着順）

【主催】北部公民館 【申込み】ささえりあ北部 ☎096-275-6355

体操などのDVD お貸しします



自宅で手軽に運動をしたい方、
地域のサロンの内容に困っている方、
おすすめですよ！！

【内容】いきいき百歳体操、脳トレ、口腔体操、
健活教室など

【対象】65歳以上の方

【貸出期間】2週間 【料金】無料

【貸出方法】ささえりあ北部へお越しください。

※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

健活教室 参加者募集！



トレーナー（指導者）と
各会場をオンラインで繋いで行う体操教室です。
下記の会場にて、若干空きがあります。
足腰を鍛えたい方、一人では運動が続かない
方、ぜひご参加ください！

【日時】毎月第2・4金曜日
午前11時～12時

【対象】65歳以上、継続して参加できる方

【費用】無料

【募集会場】川上老人福祉センター、
きなっせ改寄町

【申込み】ささえりあ北部まで TEL275-6355

【編集・発行】熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター内
TEL：096-275-6355

ささえりあ北部
公式LINE



ささえりあ北部
インスタグラム



SASAERIAHOHUBU

各種情報、地
域活動の様子
などを配信中！