

サンファミリア米沢 地域包括支援センターだより

令和3年秋号

発行：サンファミリア米沢
地域包括支援センター

こんにちは。
サンファミリア米沢地域包括支援センターです。



私たちがお話を
伺います

センター長 鈴木 藤雄 (社会福祉士)
竹田 郁恵 (主任介護支援専門員)
後藤 富男 (社会福祉士)
高橋 恵美 (看護師)

○介護保険の具体的な手続きやサービスの
ことを教えてほしい。
○高齢の家族が認知症かもしれない。
○高額な商品の購入を強く勧められた。

などなど・・・

高齢者の生活に関わる様々なご相談を
お受けしております。気になることが
あれば、まずお電話ください。

営業時間 午前8:30～午後5:30
(土日祝祭日休業)

サンファミリア米沢地域包括支援センター
塩井町塩野520

 26-8170

担当地区【中地区】：駅前1～4丁目、大町1～5丁目、城北1～2丁目、
中央1～7丁目、東1～3丁目、松が岬1～3丁目、丸の内1～2丁目、
門東町1～3丁目、相生町、徳町、塩井町塩野、塩井町宮井、大字塩野

9月はアルツハイマー月間です

世界アルツハイマーデー（9月21日）は、
国際アルツハイマー病協会が1994年に制定。

この期間を中心に認知症への正しい理解を呼びかけ様々な活動を行っています。

認知症は脳の病気です

脳の働きが悪くなり記憶力や
判断力などが低下し、日常生活に
まで支障が出る状態を言います。

2025年には65歳以上の

5人に1人は
認知症になると予測されています
誰でもかかる可能性の
ある身近な病気です。

加齢によるもの忘れと 認知症の違い

もの忘れ

- ・目の前の人の名前が出てこない
- ・夕食に何を食べたか思い出せない
- ・買い物でうっかり買い忘れ

認知症

- ・目の前の人が誰なのかわからない
- ・夕食を食べたこと自体を忘れる
- ・買い物に行った事を忘れて、
また買い物へ行く



認知症予防ポイント

1. 運動などで、積極的に体を動かしましょう。
2. 魚や緑黄色野菜をたくさん食べましょう。
3. 30分程度、昼寝をしましょう。
寝すぎに注意！
4. 人との交流を続けましょう。



認知症サポーター 養成講座



認知症について正しく理解し、
認知症の人や家族を温かく見守り
支援する応援者を養成しています。

米沢市の認知症サポーター
8076人
誕生しました。



受講希望の方はご連絡ください。

認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく
暮らせる地域づくりをめざしています！

