



## 地域包括支援センターだより

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

### ■ 福岡県認知症医療センターをご存知ですか？

**認知症**…もの忘れ、どこに受診したらいいの？治療は？介護は？どう対応したらいいの？というときに、無料で相談できる場所です。



#### 役割としては

- ① 認知症に関する専門医療相談
- ② 鑑別診断とそれに基づく初期対応
- ③ 周辺症状と身体合併症に対する急性期治療
- ④ 認知症地域医療連携会議の開催
- ⑤ 医療関係者や介護関係者への助言や研修の開催
- ⑥ 情報発信

#### どこにあるの？

飯塚保健医療圏域（飯塚市・嘉麻市・桂川町）では、飯塚記念病院が福岡県認知症医療センターに指定されています。ご相談がある場合は下記までご連絡ください。

飯塚記念病院内 福岡県認知症医療センター

TEL：0948-22-2565（直通）【月～金 9時～17時】

※直通がつかない場合は、0948-22-2316【病院代表】までご連絡ください。

### ■ 認知症について知ろう！



**Q** 老化による物忘れと認知症の違いってなに？



**A** 老化による物忘れは自覚があったり体験の一部を忘れてたりします。認知症は自覚がなく、体験した事自体を忘れてしまったりします。

認知症は誰にでも起こり得る、また関わることになるかもしれない病気です。認知症かどうか、早期発見、早期治療をすることにより認知症の重症化予防につながります。

### ■ お家トレーニング ■ ～口腔編～

#### 【パタカラ体操】

**【パ】** 唇をしっかり閉じてから発音する

**【タ】** 舌を上あごにしっかりとくっつけて発音する

**【カ】** のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音する

**【ラ】** 舌を丸め舌先を上の前歯の裏につけて発音する

パパパ・タタタ・カカカ・ラララと続けて発音してみましょう。

年齢とともに水を飲んでもむせてしまう人がいます。飲み込むための筋力を強化するためにもお口のトレーニングに取り組みましょう。



ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています。どんな教室に参加したらいいか…どんな教室があるのか…参加したい等ございましたら、ひまわりの里までご連絡ください。

問合先／健康福祉課 高齢者・女性係（総合福祉センター内） ☎65-0001