



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

高齢者のこころの健康

人は年齢を重ねるとともに、身体的な変化を感じてきます。また、退職や身近な人を失うなど環境の変化も見られます。脳の機能も低下していくため、今まで受け流すことができていた些細なことでも重く受け止めてしまいがちです。このようなことから、高齢者は、こころの健康に影響を与える変化も多く現れる時期と考えられます。健康に生活するためには、身体だけではなくこころの健康も意識しましょう。

身体やこころの不調は自分で気づく場合と周りが気づく場合があります。

精神的に不安定になったり、身体の不調の状態が続く際は、かかりつけ医や地域包括支援センターまでご相談ください。



脳トレーニング

○ 漢字クイズ 野菜編

次の漢字は野菜の名前です。
なんと読むでしょう？

- ① 胡瓜 ② 甘唐辛子 ③ 牛蒡
④ 茗荷 ⑤ 豌豆

答えは↓に掲載しています！

Q

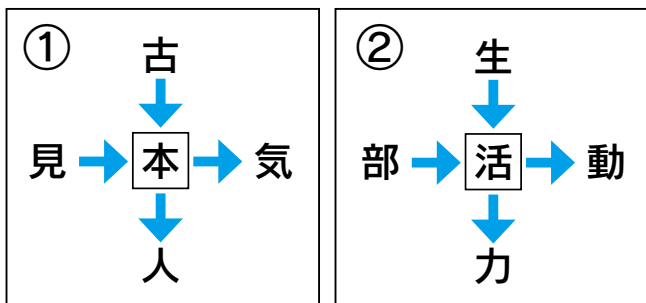
認知症 Q&A



「財布がない・盗まれた」と事実ではないことを言います。どう対応したらよいでしょうか？

1・3月号 脳トレクイズ答え

○ 1月号 脳トレ「穴埋め漢字」答え



○ 3月号脳トレ

『「山」がつく6つの都道府県名』答え

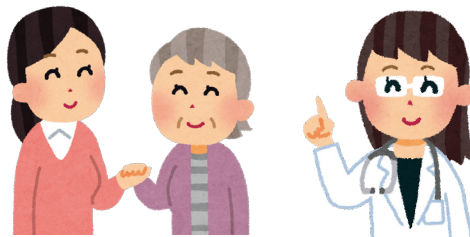
山形県・山梨県・岡山県
山口県・和歌山県・富山県

A

そんなときは……

感情を共有し、なくなったと思っている物を見つけ出せるように声かけしましょう。物がなくなることへの不安が大きいので、本人に「それは大変！一緒に探しましょう」と寄り添う対応をすることによって気持ちを分かってもらえたと本人の安心へとつながります。

本人以外の人が見つけると、その人が盗んだと非難されることもあります。見つけた場所に本人を誘導し、見つけてもらいましょう。認知症についてのご相談は、地域包括支援センターにご連絡ください。



○ 「漢字クイズ 野菜編」答え

- ① 胡瓜（きゅうり）
② 甘唐辛子（ピーマン）
③ 牛蒡（ごぼう）
④ 茗荷（みょうが）
⑤ 豌豆（えんどう）



A

〈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、教室に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】高齢者・女性係 ☎65・0001