

介護予防紙

第2号（令和2年3月発行）



藤村たかし

○家族が認知症？その初期症状と対応

父や母が、夫や妻が普段と少し変、そんな風を感じたことがありますか？

1. 物忘れが多くなってきた。
2. 同じことを何度も繰り返し話す。
3. 鍋ややかんに火をかけたまま消し忘れる。お風呂の空焚き
4. 性格が変わったかのように、急に頑固や怒りっぽくなる。
5. いつもの散歩から帰って来られなくなる。
6. 今日が何月何日何曜日か答えられない。
7. その他、以前と比べて変わったところがあれば、もしかしたら認知症の初期症状かもしれません。



↓
早期発見・早期治療が重要です。
かかりつけ医師や介護相談窓口
(地域包括支援センター等々)で
相談してください。



↓
家族は認知症を正しく理解することが重要です。
その人らしい生活を続けられるようにしてください。
・認知症の人にとって家族の優しさは何よりの薬です。
・精神的や身体的虐待は以ての外。



頭の体操

前回の答え 問1 答え「くつは虫」 問2 答え「夢」「鏡の中の物」

今回の問題

問1 鴻巣市内では登り坂と下り坂のどちらが多いですか？

問2 都道府県名が間違っています。正しく書けますか

複島県（ふくしま）、岐埠県（ぎふ）郡馬県（ぐんま）大坂府（おおさか）長崎県（ながさき）
取鳥県（とっとり）、朽木県（とちぎ）茨木県（いばらき）媛愛県（えひめ）慈賀県（しが）

答えは次の介護予防紙で発表します。

答えを早く知りたい方は、048-595-3333 彩香らんと藤村までお電話ください。



春ですね! 体を動かしてみませんか



加齢によって人の運動能力は低下すると言われます。

なるべく楽に、疲れないようにと「無理には動かない、疲れそうな動きはしない」生活になっていませんか? 動こうとしない生活を続けていると、動けない体を作ってしまう。

最近ではテレビやラジオで体操の話題を多く見かけます。テレビの前で体操するのもよいですが、公園や体育館などで開催されている体を動かす催しに参加するのもよいかもしれません。

埼玉県の消費生活相談の傾向や特徴



○電話勧誘に関する相談が増加しました。

- ・インターネット接続回線と電気に関すること

○はがきによる架空請求に関する相談が大幅に増加しました。

- ・「民事訴訟管理センター」等をかたる者から「総合消費料金未納分訴訟最終告知」等のはがきが届いたという相談

○情報商材に関する相談が依然として増加しています。

- ・「簡単に必ず儲かる方法を教える」と言われ契約したが、話が違ったなどの相談

埼玉県ホームページより抜粋

相談窓口

契約についておかしいなと感じたり、トラブルに巻き込まれてしまった場合には、すぐに消費者ホットライン又は最寄りの消費者生活支援センターに相談してください。

- ・消費者ホットライン（188）は全国共通の電話番号で地方公共団体が設置している身近な消費生活相談窓口をご案内します。
- ・消費生活支援センター熊谷 048-524-0999 月曜日から金曜日 午前9時～午後4時

オレオレ詐欺に引っかかる高齢者が依然として増えています。電話がかかってきたら落ち着いて、お金に関することや、うまい話には乗らないようにしてください。

介護予防紙の次回発行は令和2年9月頃です。よろしくお願ひします。



藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330