



まるごと 2 地区

令和 6 年 春号

発行日

令和 6 年 5 月 1 日

地域包括支援センターは高齢者等の総合相談窓口です

ひょっとして認知症？気づきのポイント

記憶

同じことを何度も話したり
同じ物を何度も買ってくる
ようになった



意欲

なんとなく元気がなかったり
興味や関心を示さなくな
った



実行

今まで出来ていたことが
出来なくなったり、慣れた
道具の使い方がわからな
くなった



不安

ささいなことで
怒ったり、不安を
抱くようになった



“加齢に伴う物忘れ”と“認知症による物忘れ”の違い

「人の名前が出て来ない」「ものの置き場所を忘れる」などといった物忘れは、年をとれば誰もが経験します。例えば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」ということがあります。

＜加齢に伴う物忘れ＞

- 体験したことの一部を忘れる
- 物忘れを自覚出来ている
- ヒントを出すと思い出せる
- 日常生活に大きな支障はない

＜認知症による物忘れ＞

- 体験したこと自体を忘れる
- 物忘れを自覚できない
- 年次や日時、季節が分からなくなる
- 日常生活に支障が出る

※お気づきの点がございましたらお気軽に地域包括支援センターご相談下さい

塩竈市北部 2 地区地域包括支援センター

〒985-0085 塩竈市庚塚 304 番地 6

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報は固く守られます。



春は自立神経が乱れやすい！？

春は 1 年でもっとも寒暖差が激しい季節。気温の変化に体がついていけず体調を崩してしまうことも。春に多くみられる不調には、主に 2 つあります。

まずはチェック！！

- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ 頭痛やめまいがする
- ☐ いつもよりイライラしやすい
- ☐ ため息をよくつく
- ☐ 落ち込みやすい
- ☐ 下半身が冷える

イライラさん ウツウツさん



気の巡りが頭のほうに逆流してバランスが乱れるタイプ

～セルフケア～

香りを活用する
すっきりとした香りには、**気の巡りをよくする働き**があります。ネロリなど柑橘系のアロマや、香りのよい春の香味野菜（クレソン、ふき、三つ葉、あさつきなど）を取り入れると**O**
速やかに脳に働きかけ、感情をリセットしてくれる

～セルフケアの方法～

予定は 8 割

元気な人でも季節の変わり目は疲れが出やすい。

予定はいつもの 8 割程度に！

まずはチェック！！

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 目の周りがピクピクする
- ☐ 肩や首など筋肉のこりがある
- ☐ いつもより疲れやすくなる
- ☐ 顔色が悪い

ヘトヘトさん



血行不良で疲れがたまりやすいタイプ

～セルフケアの方法～

酸味のあるものをとる

柑橘類や酢の物、梅干しなど、酸味のある物を取りましょう。酸味には**血の流れをよくする作用**がある

< 地域お宝発見！！ >



今回は 3 月に開催された吉津地区の“桜の見る会”に参加させていただきました！！

当日はあいにくの天気となりましたが皆さんでお茶を嗜んでおりました。

右側の写真はその後撮られた吉津の桜です ♡ ♡

気温の寒暖差でこちらが参ってしまうような気候でしたが綺麗に咲きました。

皆さんのもとにも素敵な春がくると良いですね ♪ ♪