

地域包括支援センターだより

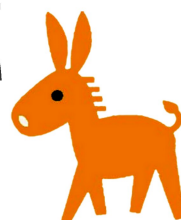
裏も見てね



登米市津山・豊里地域包括支援センター

認知症啓発活動

毎年9月はアルツハイマー月間のため、認知症に関するパンフレットやポスター・のぼり旗などを展示し、啓発を行いました。9月20日には道の駅津山もくもくランドとローソン豊里店で、認知症への正しい知識を理解していただくため街頭活動を行いました。



街頭活動の様子



総合支所・公民館での展示



地域包括支援センター相談窓口



津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780
 豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



転倒や骨折に気をつけましょう

転ばない「からだづくり」と転びにくい「環境づくり」が大切です。

転倒・骨折予防のためのポイント

1. 毎日適度な運動を続けて、筋力や歩行能力、バランス能力などを維持する。
2. 自宅で段差を減らし、廊下や階段などには手すりを付ける。
また、足もとに物を置かない。
3. 外出時は歩きやすい靴を履き、必要ならば杖や歩行器を活用する。



骨粗しょう症の人は要注意！

脳トレにチャレンジ!

秋にまつわる漢字クイズ

- ① 秋桜
- ② 団栗
- ③ 赤蜻蛉
- ④ 公孫樹
- ⑤ 胡桃
- ⑥ 柊
- ⑦ 案山子
- ⑧ 蝗
- ⑨ 秋刀魚
- ⑩ 無花果



面白い川柳がありましたら掲載させていただきますので、ぜひ津山豊里地域包括支援センターまでお寄せください



クスツと笑える川柳ですね

※有老協シルバー川柳入選作品より引用

振り返り 犬が気遣う 散歩道
万歩計 半分以上 探し物

