

認知症介護家族の会「なごみ会」

認知症の家族を介護している方や、介護を経験した方が集まり、介護について話し合ったり、ともに励まし合い、助け合うことを目的としています。介護に関心のある方や悩みを抱えている方も、気分転換や情報交換の機会として、お気軽にご参加ください。

日時： 毎月第2月曜日（休日の場合は翌日火曜日）
午後1時30分～午後3時30分

場所： 本宮市中央公民館 第二研修室

きのう、こんなことが
あってね……

わかる！
うちもだよ～



いつも和気あいあいとした雰囲気
楽しくお話ししています。

世界アルツハイマー月間
認知症の正しい理解を広める
ための活動も行っています

話すことで心が軽くなることもあります。
日常の出来事、困ったこと、うれしかった話
など、いろいろなお話をしています。
秘密厳守・他言無用のルールを守り、
気兼ねなくお話をすることを大切にしています。



地域包括支援センターと
勉強会をすることもあります



なごみ会のいいところ参加者のみなさんに聞きました！

- ・毎月、みんなの顔を見ることが楽しみです。いつも待ち遠しい！
- ・たくさん話して、いろいろ勉強になっています。
- ・なごんだ気持ちになりたくて参加しています
- ・介護以外のことも何でも話せます。話すことで心が癒えます。



なごみ会についてのお問い合わせは、お近くの地域包括支援センターへ

本宮第一地域包括支援センター	0243-24-6220
本宮第二地域包括支援センター	0243-34-3344
白沢地域包括支援センター	0243-24-5131

もしかして認知症かな？と家族が気づいたきっかけ

～なごみ会のみなさんに聞きました～

「認知症」は早期発見が大切です。

早期発見のめやすとして参考にしてください

もの忘れが増えた

- 銀行に行ったとき、何をしにきたのか忘れていた
- 同じことを何度も言う、同じ質問をする
- 家にあるのに同じものを買ってくる

不安・心配が増えた

- お金の心配をする
- 財布をどこにしまったか忘れ、あるのに「無くなった」と言う
- 探し物が増えた 持ち物を何度も確認する

感情が不安定になった

- 急に怒ったり、悲しんだりする
- 感情を言葉で表現できなくなった

時間・場所が分からなくなった

- デイサービスの日じゃないのに、外で迎えを待っていた
- 出かけても、どこに行くのか忘れて、外でぼーっとしていたことがあった

ものごとが理解できなくなった

- 何かと何かを同時にできなくなった
- 話しかけると作業中の手が止まったり、混乱するようになった
- テレビやニュースに関心がなくなった

意欲がなくなった

- 出かけなくなり、ふさぎ込むようになった
- 冬の間、寒くて出かけずにいたら、さらにももの忘れが増えた

こんな声もありました

- 最初は認知症とは分からなかった。しっかりしていた人だったのでびっくりした
- 本人も「なんだか忘れっぽくなった」と不安そうに話していた

もしかして認知症かな？と思ったら、まず相談をしましょう！

本宮第一地域包括支援センター	0243-24-6220
本宮第二地域包括支援センター	0243-34-3344
白沢地域包括支援センター	0243-24-5131

