

# 米子市箕蚊屋地域包括支援センターだより

発行日 令和7年4月1日

4月になり、暖かく心地よい季節になりましたね♪  
箕蚊屋地域包括支援センターは令和7年度も地域の皆様が安心して暮らせるよう  
お手伝いさせていただきます！  
今年度も箕蚊屋地域包括支援センターをよろしく願いたします。



箕蚊屋地域包括支援センターは  
65歳以上の方の  
なんでも相談窓口です！

介護保険以外にも例えばこのようなことが相談できます

配食弁当を  
利用したい

送迎付きで  
買い物がしたい

施設の入居に  
ついて

ベッドレンタル  
について

終活について

金銭、資産に  
関すること

訪問美容室を  
利用したい

お気軽にご相談ください！  
TEL27-6500



## ～生活での困りごとは箕蚊屋包括へご相談ください～

**1** 高齢者等にまつわる生活の問題について相談したいとき



**2** もの忘れについて相談したいとき



**3** 家族介護について相談したいとき



**4** 介護保険サービスを利用したいがはじめにどうしたらよいか分からないとき



**5** 足腰を鍛え、介護予防に取り組みたいと感じたとき



**6** 手すり等の住宅改修や杖等が必要になったとき



### 『ひょっとしたら認知症かな?』

最近、「もの忘れが増えた」などといった心配はありませんか？

認知症は早期対応することで、進行を遅らせたり症状を落ち着かせることが可能な場合があります。日常生活の中で、あてはまる項目に  を入れてみましょう。

(この認知症チェックはあくまで目安です。認知症の診断をするものではありません。)



<input type="checkbox"/> 同じことを何回も言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
<input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている	<input type="checkbox"/> よく知っている人の名前を忘れる
<input type="checkbox"/> ものの名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/> 簡単な計算の間違いが多くなる、いつも大きなお金で支払いをする	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・運転などのミスや、蛇口・ガス栓の締め忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 今日の日付・時間がわからない	<input type="checkbox"/> 慣れているところでも道に迷うことがある
<input type="checkbox"/> 約束の日時・場所を忘れたり間違えたりする	<input type="checkbox"/> 一人で外出することが減った
<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにしたたり、以前よりも疑い深くなった	<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/> 身だしなみに気をかけなくなった	<input type="checkbox"/> 気分が落ち込みやすくなった

5つ以上チェックがある人は認知症状が出ている可能性があります。

4つ以下でもご心配な方や、症状が目立つようになってきた方は一度ご相談ください。



### 米子市箕蚊屋地域包括支援センター

【電話】0859-27-6500

【住所】米子市一部555番地(博愛苑内) 【FAX】0859-21-1065

【e-mail】[hakuaienzaikai@peace.ocn.ne.jp](mailto:hakuaienzaikai@peace.ocn.ne.jp)

【営業時間】月曜～金曜 8:30～17:30(祝日・年末年始を除く)

