

北部



令和7年9月

## 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは介護や支援が必要な方・心配がある方の暮らしを支援する総合相談窓口です

## 9月は認知症月間です！

9月は認知症月間と定められています。認知症は、誰もがなり得る病気です。

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。

例えば、バランスの良い食事を心がけ、定期的な運動習慣を身に付けるなど、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。



## もの忘れ・困りごと相談会

認知症や介護に関する悩みや疑問、不安がある方々へ。一人で抱え込まず、地域包括支援センター職員に話してみませんか？

日時:令和7年9月9日(火)

14:45~15:45

場所:川合地区センター

※予約不要です。直接お越しください。

自分ノートを無料で  
お渡ししています！

自分ノート（エンディングノート）はあなたに関する情報や大切なこと、自分の思いを自分の代わりに家族や大切な人へ伝えるノートです。無料で配布しています。この機会に書いてみてはいかがでしょうか？



【問合せ先】 可児市北部地域包括支援センター

可児市今渡682番地1(福祉センター内) ☎0574-63-6200