

ふれあい通信

第438号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

知っておきたい！認知症の基本

「認知症」とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態のことです。認知症の初期症状には、

- ・判断、理解力が衰える。
 - ・時間、場所（道など）がわからない。
 - ・性格が変わる。
 - ・意欲がなくなる。
- などが挙げられます。



「認知症」による物忘れと

「加齢」による物忘れの違い

認知症による物忘れ

- ・物忘れの自覚がない。
- ・体験したことすべてを忘れている。

（例）朝ご飯を食べたことを忘れている。

加齢による物忘れ

- ・物忘れの自覚がある。
- ・体験したことの一部を忘れる。

（例）朝ご飯を食べたことは覚えていますが、メニューが思い出せない。



認知症を予防しましょう!!

生活習慣の改善で、認知症になる時期を遅らせることができる
と言われています。

『運動』積極的に体を動かす。

『休養』生活リズムを整え、

しっかりと睡眠をとる。

『栄養』栄養バランスの良い食事

でよく噛んで食べる。

『社会活動』人と話し、よく笑う。

で認知症を予防しましょう。

気になることがあれば、かかり

つけ医や近くの地域包括支援セ

ンターに相談しましょう。

姫路市対話型チャットAI

による福祉お悩み相談

生成AIを活用した対話型チャ

ットで、市民の皆さまの困りごとな

どの相談をお聞きます。

・料金はかかりません。

(通信費は利用者負担になります)

・匿名で相談できます。

・24時間相談できます。

姫路市 健康福祉局 福祉総務部

地域福祉課 福祉つながる窓口

079-221-2303

チャットAIでの相談は
こちらの二次元コードを
読み取ってください。



福祉総合 相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス 相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-108-999 (通話料無料)