

# サンカルナ香椎照葉通信vol.2

拝啓 秋冷の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

「サンカルナ香椎照葉通信」は、西鉄の住宅型有料老人ホーム「サンカルナ香椎照葉」にお問い合わせ頂いたお客様へ定期的にお送りしております。ご検討のきっかけとなりましたら幸いです。



サンカルナ香椎照葉 福岡市東区

無料昼食付見学会実施中

(お問い合わせ) ☎ 0120-428-105 営業時間 / 10:00~17:00

## ～香椎照葉 夜景散策～



フロント娘の次女が香椎照葉周辺を夜さんぽ。  
素敵な夜景をご案内いたします！

▼センターマークスゲート



▼香椎浜(対岸側)



▼サンカルナ南側



▼アイタワー付近



Support Campaign

**ご来場** 10月末まで  
詳しくはこちら▶  
**サポートキャンペーン!**

電車でお越しの場合



千早駅からサンカルナ香椎まで  
「のるーと」での無料送迎!

サンカルナ香椎照葉 来場予約・お問合せ

TEL 0120-428-105

営業時間 10:00~17:00

# 看護・介護スタッフからのお知らせ

## ◆ 物忘れが気になる…そんな時！

最近、「物忘れがひどくなった」と感じるが増え、不安に思われることはありませんか？

誰でも高齢になると、物忘れを自覚するようになります。

(物忘れと認知症の違いってなに？)

老物化 忘れによる	出来事の一部を忘れる	物忘れの自覚がある	人との関係は分かる
	昨日の夕食のおかずが思い出せない…	「最近わすれっぽい…」と感じる	名前は、出てこないけど、近所の方だ！
認知症	出来事自体を忘れる	物忘れの自覚がない	人との関係が分からない
	ごはんを食べたのに…「食べてない！」	「物忘れ？ありません！」	家族に会っても、誰か分からない

## ◆ 「あれ？」と思ったら誰かに相談を！

心配なことは、一人で抱え込まない事が大切です。

誰かに話す事で、認知症について正しく理解する事にも繋がり、

一緒に考えていく事で、気持ちも楽になります。

## ◆ 認知症かも…と思ったら…まずは、医療機関の受診を！

認知症かもしれないと思ったら、まず医療機関(神経内科、精神科、物忘れ外来等)を受診し、原因をつきとめることが必要です。

### ① 認知症の原因を知る！

・認知症のような症状を起こす原因の病気は様々であり、その原因によっては治る病気や別の病気が隠れている場合があります。場合によっては、命に係わる事もありますので、十分に注意が必要です。

### ② 早期に治療を開始する！

・早期に認知症の診断を受け、治療を開始することで、進行を遅らせ、自立した生活を長く続けることができると言われています。

### ③ 今後の備えをする

・早期に認知症の診断を受け、症状が軽いうちに家族や周りの人と話し合う事で、ゆっくりと病気と向き合い、今後の生活に備えをすることができます。

## 認知症予防にできること！

生活習慣を整えることで、認知症の予防につながります。

- ① 楽しく会話をする
- ② サークル等、人が集まる活動への参加
- ③ 新聞や本を声を出して読む
- ④ 大事なことや予定は、ノートに書き留める
- ⑤ かかりつけ医に定期的に受診する。
- ⑥ 体を動かす。
- ⑦ バランスの良い食事をとる。

