今スグできる!

もの忘れチェックリスト

早く気が付く事が大切です。今後の生活への備えができます。

認知症は、あなたの気付かないところで進行しているかもしれません。
「あれ、なんだか変だな?」と思ったら、下のチェックシートの質問をチェックしてみましょう。

- □ 同じことを言ったり聞いたりする。
- □ 物の名前が出てこなくなった。
- □ 置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた。
- □ 以前はあった関心や興味が失われた。
- □ だらしなくなった。
- □ 日課をしなくなった。
- □ 時間や場所の感覚が不確かになった。
- □ 慣れたところで道に迷った。
- □ 財布などを盗まれたと言う。
- □ ささいなことで怒りっぽくなった。
- □ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。
- □ 複雑なテレビドラマが理解できない。
- □ 夜中に急に起きだして騒いだ。

※この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。
（出典：認知症フォーラムドットコム）

３つ以上あてはまった方は、専門医に相談を

認知症疾患医療センター、地域包括支援センターのほか、普段から本人のことをよく知っているかかりつけ医等にご相談ください。

防災コラム　地震が起きたときガスはどうする？

皆さんは、地震が起きたときや地震の後にガスが止まってしまったときなどの対処方法を知っていますか。いざというときに安全に対処するための方法を覚えておきましょう。

①まずは**自分の身の安全を確保**しましょう。
②揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、ガスの火を確認し、火が点いていたときは消してください。**ガス臭いときはガス漏れのおそれがありますので、ガスの使用をやめて、換気扇や電気のスイッチには触れずに、窓や戸を開けて換気**し、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ（LP ガスの場合）を閉めて、ガス事業者に連絡してください。
③避難するときは、ガス機器を止め、**ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ（LP ガスの場合）を全て閉めて**ください。

出典：政府広報オンライン（https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201412/2.html）

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

空調・換気・排煙ダクト工事一式
有限会社 長田ダクト工業
神戸市須磨区車字竹坪山 4-2
TEL:078-741-8692

食事のヒント
高血圧予防
減塩ポイントは
1、だしを効かせる
2、香りを利用する
3、酸味を利用する
4、油を利用する
5、食材本来の持ち味を生かす

不動産仲介（賃貸・売買）
物件管理・企画・開発、設計・施工、販売、リフォーム、トータルでサポート
不用品回収（遺品整理・生前整理）
株式会社 AST アストホーム
神戸市須磨区白川台６丁目 17-8
TEL:078-791-2400
FAX:078-791-2401
兵庫県知事免許(2)11687／兵庫県公安委員会許可第631162300023号

玉津の便利屋さん
くらしの夢工房
お仕事を手伝ってくれませんか？
くらしの夢工房　検索
0120-28-1319

「ニチコミ」のブログで全国の老人クラブの活動を紹介しています！詳しくはホームページで！
ニチコミ　検索
http://www.nichicomi.com/

電話の相手は本物ですか？　留守番電話で詐欺対策！

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも**留守番電話をセット**し、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、**お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。**「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳（カード）を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!