

御夫婦のためのチェックリスト

あなた(夫)は日頃、奥さんをきちんと見ていらっしゃいますか？

◎料理の味がか変わった？

買った材料をどうすればいいのか、解らない
同じ食材の在庫がたくさんある。
いつもの料理手順を思い出せず、戸惑うなど。

◎日常の生活動作のなで戸惑いを見せる？

掃除機・テレビのリモコン・携帯電話等、操作に戸惑いを見せることがある。

◎日頃の口調が変わった？

尋ねるような、問いかけるような仕草がおおくなった。

◎何か不安そうな顔をするときがある？

買い物や散歩に出かけるのを嫌がる時が増えた。

日常のなかで、ちいさな変化に気づくことが介護への一歩です。

介護は、いままでの生活環境が大きく変化します。

介護は長期戦になります、多様な介護サービスの利用とともに、自らの健康や体調に留意し、“介護者の集い”や“交流サロン”を利用して介護者同士の交流の中で介護情報の収集や不安・ストレス等の軽減を図ることが大事です。

<相談窓口>

札幌市認知症コールセンター 011-206-7837

各地域包括センター

中央区 第一	011-209-2939	第三	011-722-4165	清田区 第一	011-888-1717
第二	011-520-3668	白石区 第一	011-864-4614	南区 第一	011-812-9500
北区 第一	011-700-2939	第二	011-837-6800	第二	011-572-6110
第二	011-736-4165	厚別区 第一	011-896-5077	西区 第一	011-611-1161
第三	011-214-1422	第二	011-375-0610	第二	011-661-3929
東区 第一	011-711-4165	豊平区 第一	011-841-4165	手稲区 第一	011-695-8000
第二	011-781-8061	第二	011-836-6110	第二	011-686-7000

お住まいの各区役所➡保健福祉課保健支援係に電話をしてください。