

「きずな手帳」を活用しましょう

Q. きずな手帳とは？

緊急連絡先や自身の病気、通院している医療機関などの情報を記録する手帳です。

万が一のときに、どのような医療や介護を望むかなどご自身の気持ちを記録し、家族や周囲の人に伝えることもできます。

Q. どこでもらえるの？

多久市内の医療機関、歯科医院や薬局に置いています。

Q. だれが利用するの？

市内にお住まいのどなたでもお持ちいただけます（介護サービスなどを利用している人にお勧めしています）。

必要事項を記入して、お薬手帳と一緒に持ち歩くことをお勧めします。

緑色背景のお花の絵が目印



お薬手帳と同じ大きさ！一緒に持ちましょう。

くわしくは、高齢・障害者支援課 高齢者支援係（☎0952-75-6033）にお問い合わせください。

「あれ、それ???が増えたなあ」「物忘れが気になる」と思ったら

これからどうなるんだろう？

自分がおやっと思ったときが大切です。そんなときは、自ら予防を心がけましょう。

- 運動… ラジオ体操、ウォーキング
- 栄養… バランスよく、1日3食
- 休養… 7時間を目安に
- 社会交流… サロンなどへの参加



何もしないと認知機能の低下が進みますが、軽度認知障害の早期に栄養や休養に気を配ったり、運動に取り組むことで、半数の人が維持・改善しています

どこに相談できるの？

在宅介護支援センター 天寿荘 ☎0952-74-4818
在宅介護支援センター 多久いこいの里 ☎0952-75-3558
多久市地域包括支援センター ☎0952-75-6033

認知機能の低下のイメージ

