

# もの忘れ

# 相談会

「同じ話を何度もしている気がする」

「約束や予定を忘れることが増えた」



「最近、人の名前がすぐに出てこない」

「家族のものの忘れが心配になってきた」

そんなもの忘れの気づきについて、保健師が個別にお話を伺う相談会です。  
相談だけでも大丈夫です。早めの気づき大切です。

## 日程

5月26日(火)	11月12日(木)
7月16日(木)	1月20日(水)
9月29日(火)	3月16日(火)

時間 13:30~16:30(お一人様50分程度)  
会場 さいわいプラザ 4階 401会議室

## 対象となる方

79歳以下の長岡市民で、下記の条件の方とその家族

- ①本人または家族にももの忘れの自覚がある
- ②認知症について受診したことがない

## 相談会でできること

### ○脳の健康度チェック

専用ツール「のう KNOW<sup>®</sup>」を使って脳年齢・集中力・記憶力をチェックします。

### ○保健師による個別相談

生活習慣や認知症予防についてのアドバイスや必要に応じて、医療機関や地域の支援をご紹介します。

「のう KNOW<sup>®</sup>」は、トランプを使ったゲーム感覚のテストです。



エーザイ株式会社 HP より

申込み・問合せ先:長岡市長寿はつらつ課 ☎0258-39-2268