



もの忘れのチェックを してみませんか？

もの忘れ相談プログラム

タッチパネルの操作により「もの忘れについて」の簡単な質問に答えていただくことで、自身の認知機能のチェックができます。テスト時間は5分程度です。（より詳しいチェックをご希望の場合は20分程度かかります。）

- 利用時間：月曜日～金曜日（祝日を除く） 8時30分～17時15分
 - 設置場所：光市基幹型地域包括支援センター（あいぱーく光1階⑤番窓口）
- ※出前講座やサロン等へ職員が機器を持参することも可能です。

認知症簡易チェックサイト

パソコン、携帯電話、スマートフォンを使って、「認知症簡易チェックサイト」に接続することで、簡単にももの忘れについてチェックができます。家族や周囲の人がチェックできる「これって認知症？」とご自身でチェックできる「わたしも認知症？」の2種類あります。

結果とともに、認知症に関する相談先なども表示されます。

- 光市のホームページから接続可能です。
- 利用料は無料ですが、通信費は自己負担となります。
- URL <http://fishbowlindex.net/hikari/>



こちらのQRコードから
アクセスできます。

もの忘れ相談

個別で認知症に関するご相談に応じます。認知症予防や医療機関、進行を遅らせるためのアドバイス等を行います。

- 相談日：毎週水曜日（要予約。水曜日が祝日の場合はお休みです）
- 実施場所：光市基幹型地域包括支援センター（あいぱーく光1階⑤番窓口）
- 対象者：「もの忘れ」「意欲低下」「認知症」が気になる人およびその家族
- 相談者：認知症地域支援推進員、保健師などの専門職



地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。ぜひご相談ください。

センター名	連絡先	担当地区
光市 東部地域包括支援センター	光市光井2丁目2-1 （あいぱーく光2階 光市社会福祉協議会内） TEL：0833-74-3061	室積・光井 大和
光市 西部地域包括支援センター （基幹型地域包括支援センター支所）	光市中村町31-1 （西部憩いの家内） TEL：0833-74-2000	浅江
光市 基幹型地域包括支援センター	光市光井2丁目2-1 （あいぱーく光1階⑤番窓口） TEL：0833-74-3002	牛島・島田・上島田 三井・周防・浅江