

福山市高齢者生活支援ネットワーク事業のご紹介

高齢者の皆さまが、安心して在宅で暮らし続けることができるように、掃除、洗濯、電球の交換、草とり、家具の修繕など日常生活の中での困りごとを解決するサービス（有償）をネットワークに登録している民間事業者（協力事業者）が提供しています。

サービス内容の一例

- ・洗濯、調理、住まいのトラブル
- ・病院付き添い、買い物代行、買い物同行
- ・草取り、剪定、室内掃除や片づけ（分別、整理）
- ・ごみ出し関係(ごみ出し全般、ごみステーションまでのごみ出し)
- ・移動販売サービス



利用するときの注意点

- サービス内容や料金・対応できる地域（エリア）は、各事業者によって異なるため、必ず事前に電話などでよく確認をしてご利用ください。
- 「病院付添」・「買い物同行」は事業者の車での送迎は対象としていません。
- 「ごみ出し全般」は、一般廃棄物（固形状）収集運搬許可を持つ事業者で、掲載を希望した事業者のみ福山市高齢者支援課ホームページに掲載されています。

***事業者一覧・事業者概要については、福山市高齢者支援課ホームページをご覧ください。**

ご存じですか？ MCI

MCI(Mild Cognitive Impairment)とは 軽度認知障害のことです

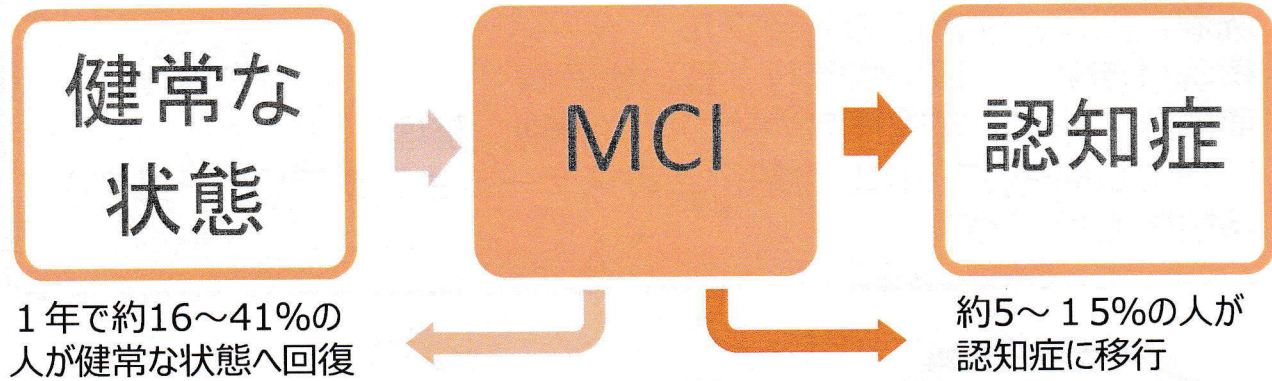


認知症になる一歩手前の状態で**健常な状態と認知症の中間の状態**です。

認知機能の障害：なし
日常生活の障害：なし

認知機能の障害：あり
日常生活の障害：なし

認知機能の障害：あり
日常生活の障害：あり



国立長寿医療研究センター MCIハンドブックより一部抜粋

MCIの状態を放っておくと認知症に移行する方もいますが、**適切な予防策を行う**ことで健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。

適切な予防策の一例



適度な運動



バランスの良い食事



人との関わり
(認知症カフェなど)



脳トレ

物忘れが気になったり、周りから指摘されることが多くなったときは、物忘れ外来の受診をおすすめします。

認知症カフェは、認知症の人とその家族や地域の認知症に関心のある人や専門職が、気軽に集まって語り合い、情報交換や活動をする自由な場です。

