

ご存じですか？

いざという時に
心強いサポート



認知症診断の
専門機関

認知症疾患医療センター

(東京都内には、52ヶ所が運営されています)

八王子市には、たくさんの医療機関が認知症の方の支援に取り組んでいます。
まずは身近な医療機関で身体管理をしていただく事が大切ですが、

- 心配な症状が増えてきた時
 - かかりつけ医が認知症の判断に迷われた時
 - 認知症の検査をしたいけれど、どこに行ったら良いかわからない時
- ▶ かかりつけ医にご相談の上「認知症疾患医療センター」にご相談ください。



東京都指定
南多摩医療圏認知症疾患医療センター
医療法人社団 光生会 平川病院
☎042-651-3131

- お近くの医療機関のご提案も致します。
- 検査を受けて頂いた後、引き続きかかりつけ医にお体の管理をして頂くために、検査結果等を情報提供致します。

毎月第二水曜日に「ケアラズカフェわたぼうし」にて
平川病院の医療ソーシャルワーカーさんによる、
「お気軽相談はじめの一步」(個別相談)を行っています。
要予約・無料 お問い合わせ:わたぼうし☎ 042-686-2779



知っつく情報

水分補給は **脳** にも重要

脳の約80%は水分！

朝 起きたら
コップ一杯の水

のどが渴く前に
こまめに・ゆっくり
水分補給♪

水が飲みにくい時は・・・

たまご豆腐



飲むゼリー

果物や野菜



水分の多い食べ物を！

のどは渴いて
いないよ

飲みたくなくても
一口、二口でも
飲みましょう！

水分が不足すると・・・
疲労感・めまい・頭痛などの**熱中症**
脳梗塞・心筋梗塞・認知症などを
引き起こしやすくなります。

持病のある方はかかりつけ医にご相談ください