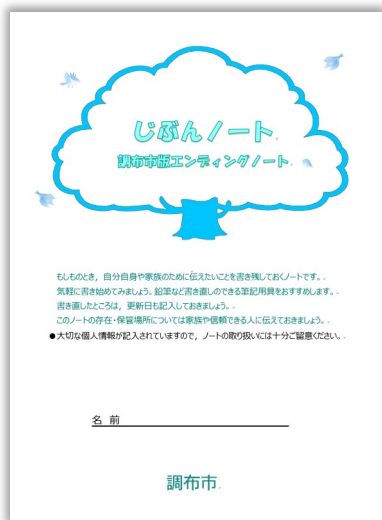


お役立ち情報誌等のご案内

『じぶんノート』

調布市版のエンディングノートを発行しました。もしものとき、自分自身や家族のために伝えたいことを書き残しておくノートです。気軽に書き始めてみませんか？



詳細は、
調布市ホームページで
「じぶんノート」と検索



『ちょうふ在宅医療ガイドブック』

～住み慣れた調布市で
いつまでも暮らすために～
いつまでも住み慣れた自宅などで暮らしたいという方や家族の方に向けて、在宅医療の仕組みや相談先についてまとめた冊子です。退院に向けての準備、在宅医療を検討する際にご活用下さい。



詳細は、
調布市ホームページで
「ちょうふ在宅医療
ガイドブック」と検索



『認知症ガイドブック』 ～調布市で安心して暮らすために～

この冊子は、認知症の症状や、状態に応じて利用できるサービスなどをあらかじめ知っておくことで、認知症の早期診断・早期対応につなげ、そのことにより、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられることを目指して作成しています。



詳細は、
調布市ホームページで
「認知症ガイドブック」と検索



～いつまでも元気に食べるために～ 『調布市 摂食嚥下ガイドブック』

食べ物や水分があやまって気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。誤嚥すると重い肺炎にかかることがあります。しっかりと食事をして栄養をとり、身体を十分動かして筋力を維持し、そして社会につながっていることが、健康寿命を延ばすためにとても大事なことです。「食べる」ことについてよく理解していただき、ぜひ日頃の食事に生かしてください。



詳細は、
調布市ホームページで
「摂食嚥下
ガイドブック」と検索



市役所2階 高齢者支援室高齢福祉担当窓口、
地域包括支援センターにて配布中