

## 令和7年度 すくもあんしん講座

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

～認知症になってもここで、みんなで、元気におろうや～

**日時** 1月24日（土）14時～15時30分（開場13時30分）

**場所** 宿毛市総合社会福祉センター1階 大ホール

**入場料** 無料

**内容** 認知症かもしれない、と戸惑うあなたへ ～相談窓口からのメッセージ～  
病院の相談窓口より

認知症の検査から治療まで

**講師** 高知県立幡多けんみん病院  
精神科医 吉本 康高 先生

地域でかなえる"わたしの時間"

**講師** 高知市基幹型 地域包括支援センター  
保健師 田部 佳枝 さん

**駐車場** あり

**申込期限** 1月22日（木）

**申込先** 宿毛市地域包括支援センター（☎ 65-7665）

「高知家健康パスポート」ポイント対象イベントです。

【すくもあんしん講座実行委員会】

- 宿毛市地域包括支援センター ●医療法人祥星会 聖ヶ丘病院 ●医療法人一条会 渡川病院
- 高知県立幡多けんみん病院 ●宿毛市

## グリーフケアをご存じですか

問 健康推進課 ☎ 62-1235

グリーフとは、深い悲しみ、悲嘆、苦悩、嘆きという意味で、主に人と人が死別した際に用いられる言葉です。グリーフケアとは、大切な人を失った喪失感や悲しみを乗り越えようとしている人たちに寄り添い、援助していくことです。

### ●グリーフの反応

#### 心（精神）的な反応

- 孤独 ●無力感
- 自責感
- やるせなさ
- 罪悪感 など

#### 身体的な反応

- 食欲不振
- 睡眠障害 ●疲労
- 体重減少
- めまい、動機 など

#### 日常生活や行動の変化

- 涙があふれてくる
- 引きこもり ●仕事を増やす
- 落ち着きがなくなる
- ぼんやりする など

しんどさを一人で抱えず相談してみませんか？

### ●主な相談窓口

相談窓口	電話番号	開設時間
宿毛市健康推進課	62-1235	8:30～17:15 月～金曜 (祝日・年末年始除く)
幡多福祉保健所	0880-35-5979	
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	