

# 認知症を知る月間

9月は

## 認知症って？

年をとれば誰でも「もの忘れ」をするようになりますが、認知症は「加齢によるもの忘れ」とは違います。認知症は、何らかの原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。

## 早期発見が大切

認知症は、早期発見・早期受診が大切です。なぜなら、進行を遅らせたり症状を軽くしたりすることが期待できるからです。

市では、認知症の気づきチェックリストや「あんしんガイド」を作成しています。認知症の理解や早期発見・受診に、ぜひお役立てください。「もしかして認知症かも…」と思ったら、自己判断せず、主治医（かかりつけ医）などに相談しましょう。

【問】高齢福祉課（本庁2階）  
☎22-05226

## 知る

認知症の知識と利用できるサービスをまとめたガイド冊子や、認知症の気づきチェックリストをぜひ活用してください。

もしかして認知症？  
あんしんガイド



認知症の気づき  
チェックリスト

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. 最近よく忘れ物をするようになったか	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2. 最近よく迷子になったり、道に迷ったことがあるか	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
13. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
14. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
15. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
16. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
17. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
18. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
19. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
20. 最近よく物忘れや記憶力が落ちた気がする	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

どちらもホームページからご覧いただけます。



## 相談

### 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人、医療・専門職などが参加して、会話を楽しみながら情報交換や相談などができる場です。開催日などの最新情報は問い合わせてください。

- 笑福** ☎48-8141
  - ▶開催日 主に第3日曜日
  - ▶参加費 無料
  - ▶住所 細田4-6
- 恵** ☎24-2410
  - ▶開催日 年4回
  - ▶参加費 無料
  - ▶住所 中館2265

- きーさんち** ☎090-3138-6445
  - ▶開催日 第2・4木曜日
  - ▶参加費 300円（飲み物・お菓子付き）
  - ▶住所 中上野1555-1

### 認知症の相談窓口（地域包括支援センター）

- なかだて** ☎38-0680
  - ▶担当地区 下館・竹島・養蚕・中（中館・八丁台）
  - ▶住所 八丁台457
  - ☎49-9888
- まごころ**
  - ▶担当地区 関城
  - ▶住所 藤ヶ谷733-4
  - ☎52-8552
- しらとり** ☎45-7616
  - ▶担当地区 伊讃・川島・五所・中（中館・八丁台を除く）・河間
  - ▶住所 上平塚743-5
  - ☎57-3668
- えがお** ☎45-6882
  - ▶担当地区 大田・嘉田生崎
  - ▶住所 二木成1669-1
- 明野**
  - ▶担当地区 明野
  - ▶住所 新井新田41-2
  - ☎57-3668
- 協和**
  - ▶担当地区 協和
  - ▶住所 久地楽237-7
  - ☎57-3668

## 認知症サポーターがさらに活躍する場「チームオレンジ」



認知症カフェ「きーさんち」の間、家庭公校代表は、認知症カフェを開催するほか「チームオレンジ」としても活動しています。チームオレンジとは、認知症の人の悩みやその家族の身近な生活支援ニーズと、認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みで、認知症カフェの機能をさらに強化したものです。間庭さんは「人の気持ちをくみとり、相談者に寄り添って接することをモットーにしています。小さなことでも悩まず相談してほしいです」と話します。

## 認知症サポーターって？

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者です。講座を受講することでサポーターとして活動できます。詳しくは高齢福祉課に問い合わせてください。

# 老いは誰にでもやってくる 不安を和らげる場 認知症カフェ

「親が認知症で介護中なの」、「私の頃忘れっぽくて」。最近友人達と顔を合わせると必ずと言っていいほど出る認知症の話題。介護の苦労や不安な気持ちは、多くの人が抱えているのではないのでしょうか。そんな不安を和らげることに役立つ、認知症カフェという場所をみなさんはご存知ですか。

## 認知症カフェとは

認知症カフェは、認知症の人やその家族はもちろん、認知症について知りたいと思う人が誰でも気軽に集える場所です。国の認知症施策として平成24年から全国に設置され、筑西市では現在3か所が活動中です。

今回は、そのうちの一つ「デイサービス笑福」（細田）を取材しました。

笑福では、通常のデイサービス事業の他に、講話やリズム体操などのレクリエーションを行うカフェを月1回開催しています。代表の加賀谷裕子さんは「カフェにはデイサービスの利用者やその家族、地域の人が参加し、時には認知症について知りたいと高校生が訪れてくれたこともあります。家族の人たちとは情報交換の場でもあります。お年寄りが身近にいない人にとっても、高齢者や認知症について知る、考えてもらおうきっかけになれば良いと思ひ活動しています」と想いを話してくれました。

今回の大切さについて、具体的なエピソードを交えたお話しがあり、参加者のみなさんは真剣に耳を傾けていました。

この他にも、リズム体操や観葉植物の寄せ植え作りも行いました。「運動も趣味も、興味を持って楽しみなから自ら手や体を動かす事が大切です」と話す磯山さん。笑顔で参加するみなさんの姿を見てその言葉を納得しました。



認知症カフェではリズム体操などで体を動かす

## 取材を終えて

このカフェは、認知症の人にとって身近な外出先だったり、その家族にとっては不安な気持ちや困りごとを相談したりできる、人が気軽に集える場でした。また、今後周りに高齢者や認知症の人が増えた時、地域でどのように支え合うのかを、模索する場としての役割があるのだと感じました。

取材の中で加賀谷さんから「老いは誰にでもやってきます」の言葉がありました。その言葉に、老いに対して身構えていた気持ちが「そうだよね」と少し軽くなりました。

今月は認知症を知る月間。ぜひ、この機会に認知症について知ってみませんか。

## 地域のテーマを市民の目線で 市民記者のページ



おじま 小島 正美さん（柳）

カフェの開催についてはピープルの暮らしの情報、相談コーナーに載っています。