

9月は「世界アルツハイマー月間」 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

問い合わせ
地域包括ケア推進課
☎09167

認知症は誰にでもおこりうる病気です。令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症に罹患すると言われていて、高齢者だけでなく、若年で認知症になる人もいます。自分や家族、友人、知人が認知症になるか分かりません。

とも可能なので気軽に相談してください。

認知症に関する相談

- ・地域包括支援センターはつかいち東部 ☎09158
- ・地域包括支援センターはつかいち中部 ☎04580
- ・地域包括支援センターはつかいち西部 ☎09066
- ・地域包括支援センターさいき ☎02828
- ・地域包括支援センターおおの ☎00251

認知症は誰にでもおこりうる病気です。令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症に罹患すると言われていて、高齢者だけでなく、若年で認知症になる人もいます。自分や家族、友人、知人が認知症になるか分かりません。

認知症を正しく理解し、安心して暮らすためのさまざまな情報が載っています



「認知症あんしんガイドブック」は地域包括ケア推進課または各地域包括支援センターで配布しています。

早期発見することで症状を遅らせることができます

「認知症」かな？困ったときはひとりで悩まず相談を

「おかしいな」「困ったな」ということがあれば、まずは相談を。特にまわりの人が「以前と違う」と感じたら早期の対応をおすすめします。

■自己診断テスト

①自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか	できる	できない
②リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行うことができますか	できる	できない
③何かの会の世話係や会計係を務めることができますか	できる	できない
④ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して、でかけることができますか	できる	できない
⑤見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができますか	できる	できない
⑥決まった分量の薬を決まった時間に飲むことができますか	できる	できない
⑦貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払い、家計のやりくりなど、家計を管理することができますか	できる	できない
⑧日用品の買い物をするすることができますか	できる	できない
⑨請求書の支払いができますか	できる	できない
⑩自分で銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか	できる	できない
⑪年金や税金の申告書をひとりで作成することができますか	できる	できない
⑫自分で食事の用意ができますか	できる	できない
⑬自分で掃除ができますか	できる	できない
⑭洗濯物・食器などの整理ができますか	できる	できない
⑮手紙や文章を書くことができますか	できる	できない

「できる」は1点、「できない」は0点 「できる」と回答した数()点
74歳以下：11点以上→問題なし 10点以下→**要注意**
75歳以上：9点以上→問題なし 8点以下→**要注意**

要注意の人は、認知症の始まりの可能性があるため、専門医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。問題なしの人も、生活習慣を見直して予防に努めましょう。

認知症カフェを運営している 吉本いづみさんにお話を聞きました

■チームオレンジ「リフレッシュクラブ」って何ですか？

チームオレンジとは、地域住民サポーターと多職種の職域サポーターがチームを組み、認知症の人やその家族を早期に支援する活動のことをいいます。認知症の本人と家族もチームの一員として参加します。もともと「リフレッシュクラブ」は平成11年に立ち上げた在宅家族介護者の会です。23年間の活動を通して、たくさんの方が繋がって、多くのことを学び合いました。私自身も両親が認知症になった時に、



▲リフレッシュカフェのメンバー。左から3番目が吉本さん。温かさを感じるオレンジ色は「手助けします」という意味を持っています

慌てず対応することができました。その後、令和4年2月にチームオレンジとしての「リフレッシュクラブ」を発足しました。メンバーの8割が介護経験者です。

■認知症カフェって何ですか？

認知症カフェは、チームオレンジの活動の一環で、認知症の人やその家族、地域住民が気軽に集い、専門家のアドバイスを得ながら、認知症状の悪化防止、相互交流や情報交換ができる活動の場です。リフレッシュクラブが運営する認知症カフェ「リフレッシュカフェ」は、令和4年4月に廿日市市友田にある友和の里コミュニティハウスでオープンしました。毎月第3木曜日の14時から16時まで開催しています。

■リフレッシュカフェでは、どんな活動をしていますか？
メンバーが、それぞれの得



▲スマートフォンの使い方を参加者同士で教え合い交流を深めています

意分野を生かし、楽しく活動をしています。専門職と連携し、認知症の当事者の見守りをしたり、介護者に寄り添いお話を傾聴したりとまだ初めの第一歩です。参加した人からの「楽しかった！また来ます」の言葉が何よりの励みです。

■最後に、市民の皆さんにお伝えしたいことをどうぞ！

コロナ禍において、人と人の繋がりの大切さを改めて強く思い、この活動の意義を感じています。認知症に限らず、気軽に話ができる場所、「助けて！」と言える繋がりと一緒に作りましょう。

もの忘れ相談会

「もの忘れがひどくなってきた」「ぼんやりしていることが多かった」など気になることはありませんか？自身や家族のもの忘れ相談会を9月から毎月開催します。気軽にご相談ください。

- 対象者 もの忘れや認知症の心配のある人およびその家族
- 相談時間 1人60分（無料）
- 申込方法 予約申込先へ電話またはファクスで申し込み（要予約）

地域	とき	会場	申込先
廿日市西部	9月7日(水) ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00	学研廿日市市多世代サポートセンター	地域包括支援センターはつかいち西部 ☎09066 ㊟09067
廿日市中部	9月14日(水)	地域包括支援センター中部	地域包括ケア推進課 ☎09167 ㊟01611
廿日市東部	9月21日(水)	山崎本社 みんなのあいプラザ	
佐伯	9月9日(金)	佐伯支所	地域包括支援センターさいき ☎02828 ㊟0415
吉和	9月26日(月)	吉和福祉センター (すこやかプラザ)	
大野	9月27日(火)	大野支所	地域包括支援センターおおの ☎00251 ㊟01307
宮島	9月20日(火)	宮島福祉センター	

※10月以降の日程は、市ホームページまたは広報はつかいちで確認してください

出典：「指導者のための介護予防完全マニュアル 包括的なプラン作成のために」 監修：(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団、東京都老人総合研究所 鈴木隆雄、大淵修一