



自分でできる！

### 「認知症の気づきチェックリスト」

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をすることが増えた
- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに構わなくなった
- 料理の時間がかかるようになった
- 同じものを何個も買って来る
- 慣れた道でも迷うことがある
- 今まで好きだった趣味などへの興味関心がなくなってきた
- ささいなことで、怒りっぽくなった
- 車の運転が下手になった

(冊子「認知症のわたしからあなたへ～橋本市版～」から引用)

「認知症」早期発見の目安  
 認知症は、なんらかの原因で脳がうまく働かなくなることによって起こる病気です。原因によっては、早めの治療で症状が改善することもあります。次のチェックリストは、日々の暮らしの中で気づきのポイントとなるものを取り上げ、目安として参考にしてください。気になることがあれば、かかりつけ医などに相談してください。

### 「認知症」早期発見の目安



▲9月に開催するイベント「想いを込めたオレンジランタン展」で使用するオレンジランタンを制作する伊都中央高等学校の生徒の皆さん。

### シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.65 2023.9

### 主な内容

- ▶ 9月はアルツハイマー月間です
- ▶ 新しい通いの場が増えました
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行

健康福祉部 いきいき健康課（地域包括支援センター） ☎32-1957

### とても身近な認知症

65歳以上の5人に1人が認知症を発症するといわれています。年齢を重ねるほど発症リスクが高まることわかっていて、一方で、64歳以下の若い世代でも発症することがあります。認知症は、誰もが発症する可能性のある脳の病気です。あなた自身やあなたの大切な人を守るために、認知症について正しく知ることが大切です。

### 9月はアルツハイマー月間です

動画「認知症のわたしからあなたへ」を公開中  
 イベント「想いを込めたオレンジランタン展」

認知症について知ってもらうために、「みかんの会」に協力していただき、動画を制作しました。動画の中では、自分の中で異変に気づいたきっかけや、認知症予備軍（MCI）の診断を受けた時のこと、その後の生活の工夫や取り組みなどについて紹介しています。

下の二次元コードから、ぜひ動画をご覧ください。



9月のアルツハイマー月間に合わせて、保健福祉センターを認知症のテーマカラーであるオレンジ色のランタンで彩ります。

オレンジランタン作りには、みかんの会や市内デイサービスの皆さんのほか、伊都中央高校の介護職を目指す皆さんも協力してくれました。ぜひご覧ください。

開催期間  
 9月11日(月)～28日(木)

### 認知症のことで悩んでいませんか？

「認知症かな」と悩んだり、主治医から「認知症」と診断され、不安や悩みを抱えたりしていませんか。橋本市には、認知症について知り、語り合う場所があります。

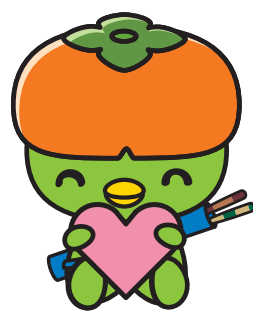
#### みかんの会（認知症当事者と家族の会）

認知症の人や認知症予備軍（MCI）の人、家族、ボランティアなど15人～20人程度が参加されています。生活の中での工夫や楽しみ、悩みなどを互いに共有し、情報交換しながら、認知症について学び、「み」んなで「かん」がえる会です。

- 日時  
毎月第1木曜日  
午後1時30分～3時30分
- 場所  
保健福祉センター

#### 認知症カフェ

認知症の人や認知症予備軍（MCI）の人、家族、地域住民、専門家が情報共有を行い、お互いを理解し合うことや居場所づくりのために設置されています。市内で活動中のカフェは次のとおりです。



- 日時  
毎月第3水曜日  
午後1時30分～3時30分
- 場所  
隅田町山内区個人宅

- 日時  
毎月第4水曜日  
午後1時30分～3時30分
- 場所  
農業構造改善センター  
(高野口町上中)