

認知症のことをいろいろ相談したいときは？

- ・認知症について詳しく知りたい
- ・最近物忘れが心配
- ・家族は心配しているけど、本人は受診したくないと言っている・・・
- ・病院で認知症と診断されたけど、これからの生活が不安
- ・認知症の人が使えるサービスは何があるの？
- ・認知症の人の介護について相談にのってほしい

認知症相談センターまでご相談ください

若年性認知症も含めた身近な認知症の相談窓口です。必要に応じて医療機関につないだり、介護サービスや成年後見制度などの利用支援を行ったりします。

場所 地域包括支援室

受付時間 月曜から金曜（8:30～17:15）

☎ 43-5237



◆認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の家族を介護している人、認知症の家族の介護を経験された人、認知症の介護に関心のある人、集まってお話しませんか？※定例会で話したことはその場限り、参加者のプライバシーは守られます



認知症を支える家族の会スマイル
森邦彦 会長

この会は、平成23年に立ち上げ15周年を迎えました。家族が認知症になって介護で辛い思いをしても、仲間がいることで孤独を感じることはないよう、体験談を聞いたり悩みを話したりできる交流の場です。

このカフェがきっかけで理解が広がり、認知症になっても暮らしやすい地域になってくれることを願います。

スマイル、スマイルカフェの開催日時や場所については、21頁の「9月の健康カレンダー」に掲載していますので、ご確認ください。

◆認知症理解促進研修 in 南あわじ市

働き盛り世代等の認知症予防対策（生活習慣病の改善等）を推進し、正しい理解を深めるための研修を開催します。

日時 9月25日（木）13:30～16:30

場所 市役所第2別館

対象 市内在勤の事業主、産業保健師、企業で従業員の健康管理に携わる職員や認知症に関心のある職員など

定員 50人（先着順）※参加費無料

内容 講話 「認知症の基礎知識」

講師 洲本市医師会 副会長 木村一郎氏

体験会 「VR認知症体験～認知症を体験する～」



VR機器で認知症体験ができます

◆スマイルカフェ

スマイルカフェは、MCI（軽度認知障害）や認知症のご本人、その家族、地域の人、専門職、誰でもゆったりと過ごせる集いの場です。

●認知症のリスクを減らす方法などのミニ講話

●脳トレやゲームなどのレクリエーション

●医療や福祉の専門スタッフとの相談会

●脳の健康チェック

（タッチパネル、認知症チェックシート）

●お茶を飲みながら他の参加者とおしゃべり



シーパで開催されたスマイルカフェの様子

認知症になっても 安心して暮らせるまち

岡地域包括支援室 ☎ 43-5237

認知症とは

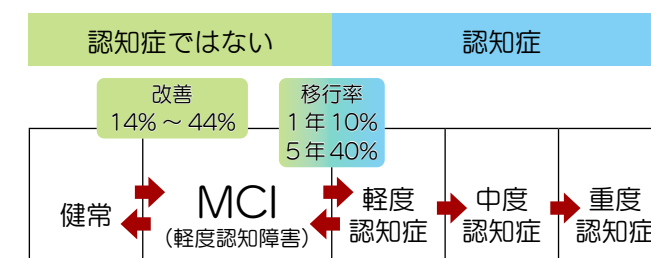
認知症は、病気などが原因で脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）です。記憶、見当識障害（今がいつか、ここがどこかわからなくなる状態）や理解・判断力の低下などの症状が現れます。

認知症は治る？

認知症を発症する前に予備軍の状態（MCI：認知症への移行状態）があります。この予備軍の段階で適切に対応すれば、認知症への移行を予防したり、遅らせたりすることが可能です。

症状が進んで日常生活に支障を来す前に、早期にMCIに気づき、対策を行うことで症状の進行を阻止することが、とても大切です。

認知症の経過



- 早めに医療機関を受診すること
- 良い生活習慣を心がけること

認知症予防習慣のポイント

運動習慣

- ☐ 1週間に90分以上の運動習慣がある
- ☐ 毎日、体を動かすことを意識している
- ☐ 筋力アップ運動に取り組んでいる

栄養のバランス

- ☐ バランスの良い食事を考えて食べる
- ☐ やせすぎに注意している
- ☐ 歯の健康を意識している、かかりつけ歯科がある

休憩・リラックス・睡眠

- ☐ 7時間程度の質の良い睡眠がとれる
- ☐ うつに気を付けている
- ☐ 自分のストレスを発散できる方法がある

生きがい・趣味・社会交流

- ☐ 新しいことにチャレンジ・多くの趣味がある
- ☐ 社会活動など社会とつながる機会がある
- ☐ どんな困ったことでも相談できる人がいる

知識・正しい理解

- ☐ 認知症かも?と気になった時の相談先がわかる
 - ☐ 認知症サポーター（※）である
- ※認知症の正しい知識を持ち、認知症の人と家族を見守る応援者。市で養成講座を開催しています

ダメージを減らす

- ☐ 難聴は早期にケア・改善（受診、補聴器）している
- ☐ 節酒・禁煙に努めている
- ☐ かかりつけ医があり、相談・対処ができている