

地域に広がる支援の輪

市内には認知症の人や家族を支える取り組みがあります。
どなたも気軽に参加してください。

広げようオレンジリングの輪

認知症サポーターになりませんか

認知症を正しく理解し、近所での見守りや声掛けなど、温かく接することのできる認知症サポーターを募っています。

サポーターには認知症の人を応援する意思を示す「オレンジリング」をお渡しします。

可児市では2,620人（平成27年6月末現在）が認知症サポーターになっています。

定期講座（各会場とも同じ内容です）

期日	場所	申込締切
9/18（金）	桜ヶ丘公民館	9/11（金）
11/26（木）	帷子公民館	11/20（金）
1/28（木）	福祉センター	1/22（金）

時間 午前10時～11時30分（受け付けは午前9時30分～）

参加費 無料

内容 認知症とは、診断・治療・予防について、認知症の人と接する時の心構えなど

つなげよう支援の輪

さつきカフェ

認知症の人の社会参加の場、介護者の情報交換や分かりあえる人の出会いの場、地域住民との交流の場です。

場所 福祉センター（今渡）

期日 10月27日（火）、12月22日（火）、平成28年2月23日（火）

時間 午後1時30分～3時

参加者の声

介護者同士がお話できる時間があって良かった。

自由に入出りできるのが良いと思います。

介護を共に考える会

おしゃべりサロン花みずき

現在介護をしている人、介護のことを知りたい人など、どなたでも参加できるおしゃべりサロンです。

期日 毎月第4火曜日

時間 午前10時～正午、午後1時～3時の2回

場所 福祉センター（今渡）

申込・問合せ先 高齢福祉課

気づいてください
認知症の人の心情を

人は誰でも豊かな感情と自尊心があり、認知症になったからといって何も感じなくなるわけではありません。今までできたことができなくなれば、焦りや不安を感じます。失敗を家族に笑われたり叱られたりすれば、自尊心が傷つけられます。それは健康な人の心理とかなり変わりありません。

認知症の人の心情もさまざまです。不安やいら立ちから、暴力や暴言を吐く人もいます。その心の内を理解する

不安を感じたとき…
まずはセンターに相談を

家族の認知症が心配、どうしたらよいのかわからない…

のは容易ではありませんが、病に苦しみ、つらい思いをしているのは本人であることに気付いてください。

認知症の症状は常に現れているわけではありません。ただ、その時々起こる症状全てを家族や公的サービスだけで対応する事は難しくなっています。

そんな時には、下記の地域包括支援センターに相談してください。

同センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活を続けられるように支援する総合機関です。

その人が安心して生活できるように、お話を伺いながら、地域での支援の仕組みや介護保険サービスなどを提案します。

悩みを抱え込まず、まずは気軽に相談してください。

名称	住所	電話番号	担当地区
地域包括支援センター	広見 1-1	☎ 1111	広見東、広見、中恵土、兼山
西部地域包括支援センター	土田 900	☎ 7171	土田、帷子（中切、菅刈、石原、茗荷、長坂、帷子新町、鳩吹台、緑、虹ヶ丘）
東部地域包括支援センター	久々利 1527	☎ 5115	平牧、桜ヶ丘ハイツ、久々利
北部地域包括支援センター	今渡 682-1	☎ 6200	今渡、川合、下恵土
南部地域包括支援センター	塩河 2709-1	☎ 6722	春里、姫治、帷子（古瀬、美濃田、若葉台、愛岐ヶ丘、光陽台）

9月は世界アルツハイマー月間

認知症でも1人じゃない

～地域に広がる支援の輪～



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい働きが悪くなることで、生活に支障を来す状態をいいます。

認知症を引き起こす脳の病気はいくつかの種類があります。最も多いのは、物忘れなどの記憶障害がじわじわと進行する「アルツハイマー病」ですが、病気の種類によって、症状や処方される薬も異なります。

認知症を完治させる「特效薬」はまだありませんが、早期に投与することで病気の進行を遅らせる薬が開発されています。また周囲の正しい理解と協力があれば、症状が改善されることもあります。

認知症は他人事ではない

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるものです。85歳以上では4人に1人にその症状があると言われていいます。

2025年には全国の高齢化率は30%を超え、700万人（65歳以上の5人に1人）が認知症の症状を抱えると予想されています。

可児市の高齢化率も24・6%（平成27年4月）と徐々に増加しており、認知症は今や他人事ではありません。

今日からできる
認知症の予防法

認知症は「脳を鍛えること」「脳を健康にすること」で、発症や進行を遅らせることができることがわかっています。日々の生活に予防法を取り入れてみましょう。

脳を鍛える

①エピソード記憶
昨日食べたものなど、体験を記憶して思い出す機能。

例 2日遅れの日記をつける

②注意分割機能
2つ以上のことを同時に行う時、適切に気を配る機能。

例 同時に何品かの料理をする

③計画力
新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力。

例 旅行の計画を立て、手順を考える

脳を健康にする

④ウォーキングなどの有酸素運動
有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の血流を促進します。頭を使いながら運動すると、より効果的です。

例 歩きながらしりとりや計算をする

⑤野菜・果物や魚の摂取
野菜や果物に含まれるビタミンCなどには脳の老化を防ぐ働きがあります。

また、魚に含まれているDHAやEPAは血行を良くするほか、脳の神経

伝達を良くする働きがあります。

◎健診を受ける
まずは健診を受けて、生活習慣病の見直しを。

認知症対策には
早期発見・早期治療

認知症は、早期に対応することで進行を抑えられる可能性があります。まずは自分や家族の状態を知ることから始めましょう。

大友式認知症予測テスト

このテストは、認知症のごく初期認知症に進展する可能性がある状態（軽度認知障害）などを簡単に予測できるように考案されたものです。左記の症状に多く当てはまるようであれば、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

○同じ話を無意識に繰り返す
○知人の名前が思い出せない
○物のしまい場所を忘れる
○漢字を忘れる
○今しようとしていることを忘れる
○器具の説明書を読むのが面倒
○理由もないのに気がふさぐ
○身だしなみに無関心
○外出をおっくうがる
○物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする