

毎月
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第23号
R6.2月

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

日頃からの備えが大切



↑
過去のオレンジガイドは
伯耆町ホームページや
こちらからも
見ることができます。

1. 日常生活の工夫

■探し物を減らす工夫

- ・眼鏡、携帯電話など普段よく使うものや大切な物は、いつも決まった場所へ置く。
- ・棚や引き出しにラベルを貼るなどして、何がどこに入っているか分かるようにする。
- ・身の回りの物を整理整頓しておく。

■記憶を補う工夫

- ・日記や手帳などに書き留める。
- ・カレンダー、卓上の日めくり、スケジュール帳、ホワイトボード、メモ、張り紙などを活用する。
- ・鍵の閉め忘れや火の不始末などがないか、指差し呼称する。(鍵OK 、火の元OK  など)

■薬の飲み忘れを防ぐ工夫

- ・1週間分や1日分の薬を、朝・昼・晩・寝る前等に分けて入れる容器やカレンダーを使用する。
- ・時計や携帯電話のアラーム等の予定を知らせる通知機能を利用する。
- ・一回に飲む薬が複数ある場合は、薬をまとめる『一包化』にできることもあるので、かかりつけ医や薬局に相談をする。

■外出する際の工夫

- ・健康保険証やマイナンバーカードなど、身元が分かる物を持って出かける。
- ・家族に行き先や帰宅時間などを伝える。



ポイント もの忘れ等の症状に関係なく、早くから取り組み、習慣にしておくことが大切！



(裏面に引き続き内容を掲載していますのでご覧ください。)

ためして脳トレ！

(問題) 四角の中に＋・×・÷いずれかの符号を入れて
計算を完成させましょう。

例) $2 \square 5 = 7$ 答え) +

① $5 \square 1 \square 4 = 10$

② $11 \square 3 \square 9 = 5$

③ $8 \square 2 \square 7 = 13$

④ $15 \square 2 \square 6 = 5$

⑤ $8 \square 4 \square 2 = 4$

⑥ $15 \square 3 \square 5 = 10$

⑦ $25 \square 2 \square 3 = 26$

⑧ $45 \square 2 \square 6 = 49$

⑨ $21 \square 3 \square 7 = 49$

⑩ $15 \square 7 \square 26 = 34$

計算力・判断力の
課題です！



※答えは裏面にあります。

いつでも脳トレ！

いつもの運動に頭の体操を加えてみましょう！

歩きながらしりとりをしたり計算をするなど、運動と頭の体操を同時に行うことで
身体だけでなく脳も一緒に鍛えることができます

2. 今後の生活の準備

■認知症に対する正しい知識を持つ

- ・認知症を他人事と捉えず、我が事・地域全体の事として捉え、認知症について正しく知る。

■相談できる人を作る

- ・家族や友人、民生委員、地域包括支援センター職員など、身近に相談できる人を見つける。

■どう過ごしたいかを明らかにしておく

- ・今後どう生きて何をしたいか、医療・介護サービスや諸制度の利用、資産の管理等について、予め家族や身内と話し合っておく。

■運転免許証返納等により、自動車の運転をしなくなった後の暮らしについて考え、備えておく

- ・自宅と目的地(通院、買い物、銀行、郵便局、親戚・友人や知人宅)の移動時にバスや電車、タクシー等の公共交通機関を利用する。
- ・高齢者や運転免許証を自主返納した人が使える公共交通機関の割引制度等を確認する。
- ・代わりに運転してくれる家族や知人等を確認する。



今のうちから公共交通機関を利用し、慣れておくことが大切！
新しいことにチャレンジすることは、脳の活性化にも繋がります。



3. 運転免許証の自主返納(有効期限内の免許証を自主的に返納する制度)について

■運転免許センター・警察署・幹部派出所で、本人又は代理人が申請し返納。

(※代理申請には条件があります。詳細は運転免許センターにお問い合わせください。)

■同時に運転経歴証明書の交付申請も可能。

(※運転免許センターでは即日交付。警察署・幹部派出所では顔写真持参が必要、後日交付。)

- ・運転経歴証明書に有効期限はなく、身分証明書として使用できる。
- ・運転経歴証明書の提示で、協賛企業や自治体の支援を受けることができる。

伯耆町では、高齢者等運転免許証自主返納支援制度(デマンドバスまたは日ノ丸バスの乗車回数券を交付)を実施しています。詳細は町のホームページをご覧ください。企画課(Tel68-4212)にお問い合わせください。

返納後の帰りは運転できません。

年に1度はもの忘れ検診を受けましょう

もの忘れ検診を受けて、認知症の早期発見・早期対応、
予防について考えるきっかけとしましょう。
(※予防とは、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を緩やかにすること)

詳細は町のホームページをご覧ください。健康対策課
生活相談室(Tel68-5535)にお問い合わせください。

なお、なかむら医院は令和5年10月末、田中外科医院は令和5年12月末で、もの忘れ検診終了となりました。なかむら医院、田中外科医院の受診券をお持ちで、まだ受診されていない方は他の医療機関をご案内しますので、健康対策課 生活相談室へご連絡ください。

令和6年

2月末まで申し込み可
3月29日(金)まで
受けられます

年度末は込み合いますので、
お早めに受診してください！



【認知症や高齢者の相談窓口】伯耆地域包括支援センター Tel0859-68-4632
(伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内)