

2か月に1回発行
第34号
R7年7月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド

～読んで・学んで・備えよう～



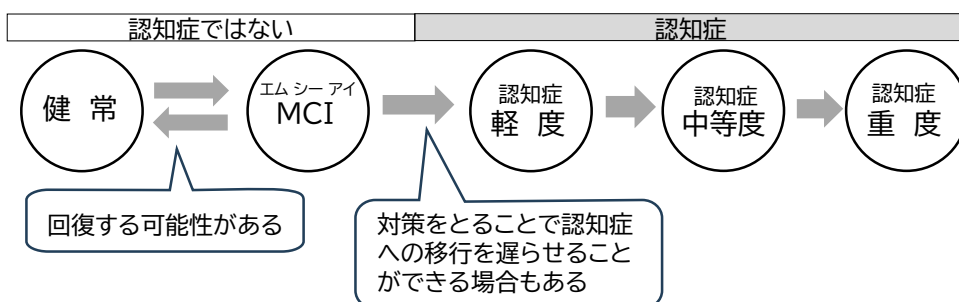
★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るすることができます。



認知症の症状



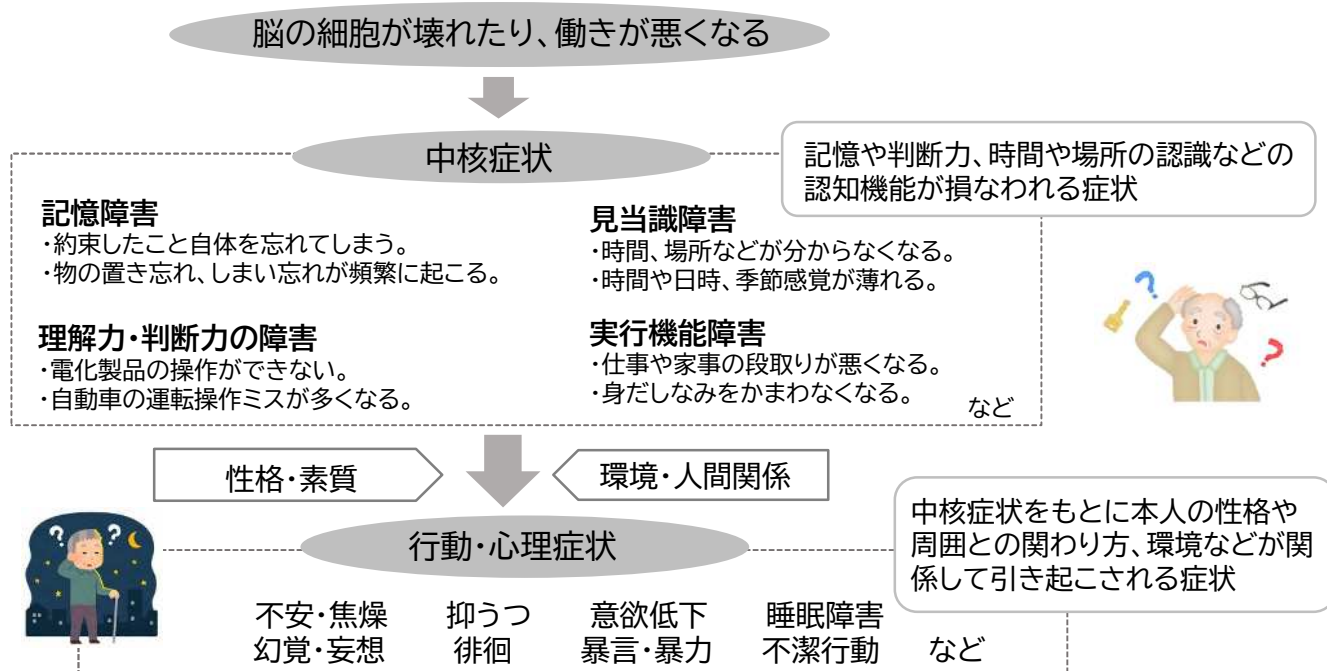
認知機能が低下して、生活に支障が出ている状態を「認知症」といいますが、健常と認知症の中間の状態で、認知機能が低下していても、日常生活に支障がない状態のことを「MCI(軽度認知障害)」といいます。健常—MCI—認知症の変化は連続しており、明瞭な境目はありません。



○MCIの症状は様々で個人差が大きいですが、「人の名前が出てこない」「定期受診の予約をしていたのにすっかり忘れていた」「やる気が出なくて家でゴロゴロしてしまう」などの症状が多いと言われています。

○認知症の症状は、認知機能の低下による「中核症状」と、中核症状がもとになって引き起こされる「行動・心理症状」に分けられます。

【中核症状と行動・心理症状の関係図】 ※症状の程度や現れ方は個人差があります。



認知症や高齢者に関する相談窓口

伯耆地域包括支援センター

場 所：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内

電 話：0859-68-4632

<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>

推進員が行く！『認知症予防教室』

認知症地域支援推進員
磯江



今回は、参加者の方にお話を伺いました。

認知症予防教室では、
月2回ストレッチ等の運
動や計算・ゲーム等の知
的活動を行っています。

<良かったこと>

- ・教室の運動ももちろんだけど、雨の日も雪の日も、なるべく歩いていくようにしているから、足腰もだいぶ強くなりました。
- ・教室でやった問題を帰ってから妻に「こんな勉強したよ」と報告して、また一緒に解くことが楽しみのなっていますね。

<日頃心がけていること>

- ・出来る限り集落の行事にも参加するようにしています。世話をやくのも好きです。

<ひとこと>

- ・男性が参加しても楽しめる教室ですよ。男性の参加者が増えるともっと楽しくなるかなと思います。これからも元氣なうちは出来る限り参加したいです。



80代男性・教室歴7年

<良かったこと>

- ・肩に痛みがありますが、運動を継続していれば悪くなるのを遅らせることができるかなと思います。
- ・知的活動では、いろいろな課題に挑戦できて楽しいです。
- ・この教室には、同じような年代で、同じような状況の仲間が集まるので、とても居心地がいいです。

<ひとこと>

- ・教室にはデマンドバスを利用して参加しています。年間通してまとめて予約してくれるので助かります。
- ・運転免許のない私でも安心して通えています。ぜひみなさんにおすすめしたい教室です。



80代女性・教室歴4年



新しいことに挑戦したり、人と交流することは、認知症予防に効果があると言われています。おふたりのように、楽しみながら参加される姿勢を見て、私も見習いたいと思いました。ご協力ありがとうございました。

推進員 磯江

ためして脳トレ！

(問題)なるべく早く暗算で行いましょう。

計算力、記憶力を鍛えよう！



① $3+5+7+1+4+6+2=$

⑥ $7+4+1-8+5+3+6=$

② $8+4-6+3+7+2+3=$

⑦ $8-1+4-7+5+2+9=$

③ $5+8+6+2+5-4+3=$

⑧ $2+6+5-3+2+4-7=$

④ $4+5+9-8+2+7+3=$

⑨ $2+5-4-3+2-6+8=$

⑤ $6+2+6+7-3+9+1=$

⑩ $6-4+4+2-7+9+3=$

ためして脳トレ！ の答え

①13 ②10 ③4 ④6 ⑤9 ⑥20 ⑦18 ⑧22 ⑨25 ⑩27 ⑪21 ⑫28 ⑬12 ⑭87 ⑮1