

2か月に1回発行
第30号
R6年11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。



家族ができること



1. 認知症の人のために家族ができる10か条

①見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン

変化に気付くことができるのは、身近な家族だからこそ

②早めに受診を。治る認知症もある

認知症が疑われたら、まず専門医に受診することが大事

③知は力。認知症の正しい知識を身につけよう

認知症の種類によって症状の出方や進行、対応が異なるため、特徴を知ることが大事

④介護保険など、サービスを積極的に利用しよう

サービスを利用することは家族の息抜きや、本人が社会に接する大事な機会

⑤サービスの質を見分ける目を持つ

サービスは利用者や家族が選択できるのが利点。ケアマネジャー等から情報提供を得ることが大事

⑥経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を

一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報交換することは大きな支えに

⑦今できることを知り、それを大切に

失われた能力の回復を求めるより、残された能力を大切に

⑧恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう

オープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあげてくれるはず

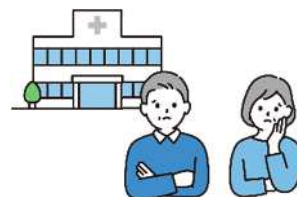
⑨自分も大切に、介護以外の時間を持つ

介護者にも自分の生活や生き甲斐があるはず。自分自身の時間を大切に

⑩往年のその人らしい日々を

本人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会『家族が「認知症ではないか」と心配しているあなたへ』



認知症の人と家族の会
鳥取県支部の
相談員に相談できます

おらせ

いつでも、どこからでも、LINEで相談できます！

仕事をしながら介護をされている方、電話相談にかけにくい方など、どなたでも認知症に関することを相談できる LINE公式アカウント『認知症なんでも相談』が始まりました！

まずは右のQRコードを読み取って、友だち追加してからご相談ください。

【問合せ先：認知症の人と家族の会 鳥取県支部 電話：0859-37-6611】



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/>

認知症予防 健康づくりのいろは

読書がオススメ！



(※認知症予防とは、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ということです。)

認知症に対する読書の効果については、数多くの研究論文が発表されています。実際に、本を読む習慣のある高齢者の脳を調べると、本を読まない高齢者よりも脳の衰えが32%も少ないといった研究発表もあるほどです。

これは脳の「前頭前野」という場所が大きく関わっていると言われます。

前頭前野を手取り早く鍛える方法は「読書」です。下の画像は読書によって脳が活性化の様子を調べたものです。(黒くなっている部分が活発に働いています。)

〈前頭前野の働き〉

- ・考える
- ・集中する
- ・行動や感情をコントロールするなど



考え事をしているときの脳	本を黙読しているときの脳	本を音読しているときの脳

黙読でも前頭前野が活性化し、音読をすると更に活性化します。

「認知症予防には読書がオススメ！」といっても長い文章を読む必要はありません。川柳や詩などは短くて楽しく読書ができ、雑誌などはいろいろな情報を得ることができます。どんな本を読んでいいかわからないときは、ぜひ図書館で職員にお尋ねください。

(伯耆町図書館 小林 千春)

あたまイキイキ音読教室

毎月公民館で行っています。
詳細は、広報ほうき11月号
P.16の『図書つつしん』をご覧ください。
*どなたでも参加できます。

ためして脳トレ！

(問題)なるべく早く暗算で行いましょう。

計算力を
鍛えましょう！



- | | |
|--------------------|--------------------|
| ① $1+4+8+6+9+2+5=$ | ⑥ $8+3+9-7+6+2+4=$ |
| ② $9+1-5+7+6+5+4=$ | ⑦ $9-1+3-5+3+1+8=$ |
| ③ $4+9+7+1+6-3+2=$ | ⑧ $1+5+4-2+1+2-3=$ |
| ④ $3+4+8-7+1+9+3=$ | ⑨ $3+4-3-2+1-2+5=$ |
| ⑤ $5+1+5+8-4+8+2=$ | ⑩ $5-3+3+4-1+2+3=$ |

ためして脳トレ！ の答え

㊦㊧ 9⑥ 8⑧ 81㊨ 52⑨ 52⑤ 12㊩ 92㊪ ㊫2㊬ 9㊭㊮