

毎月
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第19号
R5.10月



↑
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。

～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～



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、対応が違うため、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とう

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

介護経験者が培ってきた知識や経験は社会資源の一つ

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と、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



(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)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 $4+3+2+1+5+2+1=$

⑥ $5+9+3-7+1+2+5=$

② $6+5+2+4+7+2+4=$

⑦ $10-9+3-2+8+1+3=$

③ $9+1+1+3+2+9+5=$

⑧ $5+15+4-2+1+3-2=$

④ $2+5+8+3+6+2+9=$

⑨ $26+4-3-2+4-2+5=$

⑤ $7+5+2+7+3+8+4=$

⑩ $9+3+3-10+9-2-1=$



※答えは裏面にあります。

いつでも脳トレ!

家から目的地までの道順を地図に描き出してみよう!

(最初は近場から徐々に遠い目的地へ)

記憶力や視空間認知能力(文字や形を把握する力)が鍛えられます。

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』

2. 交流の場に参加しよう

	家族のつどい	オレンジカフェ ほうき
概要	<p>介護をしている人、介護を終えた人等誰でも参加可能。お互いの愚痴や悩みを聞き、情報交換をしたりして、日々の介護の活力にする場です。</p> <p>定例のつどいに合わせ、年1回「家族介護教室」として、専門職や介護体験者等による講演会を開催。今年度は10月26日(木)の13時半から開催予定です。詳しくは広報ほうき10月号P.11をご覧ください。</p>	<p>認知症の本人だけでなく、誰でも参加可能。「たとえ障がいがあっても、住み慣れた町で、安心して暮らしたい」を合言葉に、認知症や介護のこと、その他日頃の悩みなど、思いを語り合い、聞き合う場です。</p> 
日時	毎月 第4木曜日 13時30分～15時	毎月 第1・第3火曜日 13時30分～15時30分
場所	奇数月: パルプラスオン 和室 (岸本保健福祉センター) 偶数月: 溝口公民館 和室	ポッポみらい(JR伯耆溝口駅前) 伯耆町溝口223
費用	無料	200円(1ドリンク、お菓子付)
問合せ先	障がい老人をささえる家族の会 (事務局) TEL:0859-68-4632	伯耆町4団体 (事務局) TEL:0859-68-4632



伯耆地域包括支援センターの認知症地域支援推進員や保健師も参加しています。申し込みは不要です。ちょっと一息つきにお出かけください♪

もの忘れ検診を受けましょう

●対象:今年度50歳以上になる町民で、認知症の診断を受けたことがない方。

●検診を希望される方は、下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

①電話:健康対策課 生活相談室(68-5535)

②窓口:伯耆町役場 本庁舎1階 健康対策課 生活相談室

③ネット:伯耆町ホームページ <https://www.houki-town.jp/new1/10/8/m662/w138/>

★詳しくは伯耆町のホームページをご覧ください、生活相談室(68-5535)へお問い合わせください。



検診のネット申込はこちら

なお、なかむら医院は10月末でももの忘れ検診が終了となります。なかむら医院での受診券をお持ちで、まだ予約されていない方は、お早めに予約を取って受診してください。

【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

ためして 脳トレ!

の答え: ①18 ②30 ③30 ④35 ⑤36 ⑥18 ⑦14 ⑧24 ⑨32 ⑩11