

毎月
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第12号
R5.3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～



令和4年度に実施している伯耆町の認知症対策事業



1. 主な認知症対策事業の取り組み

令和4年度から開始
3月末まで受診できます

事業	タッチパネルによる 簡易スクリーニング検査	もの忘れ検診	もの忘れ相談会
内容	脳の健康度が分かる検査	問診と認知機能検査	相談医による個別相談
実施状況等	住民健診、公民館の高齢者学級等	町内の協力医療機関 (大山リハビリテーション病院、なかむら医院、飛田医院、伯耆中央病院)	年4回 (5月、8月、12月、2月)
参加者や 受診者の声	「思ったより簡単だった。」 「年齢相応の判定で安心した。」	「何となく安心して。」 「軽度認知障害だと早く分かって良かった。」	「相談できて良かった。」 「治療に繋がって良かった。」 (家族より)
地域包括 支援センター が行っている 支援 (必要に応じて)	・個別訪問 ・かかりつけ医への相談を勧める ・もの忘れ検診の受診や、もの忘れ相談会の参加を勧める	・個別訪問 ・認知症予防教室や高齢者運動教室等の案内 ・介護保険制度の説明と申請の支援 ・かかりつけ医との情報共有	・個別訪問 ・かかりつけ医への情報提供 ・専門医療機関へ紹介 ・認知症予防教室や高齢者運動教室等の案内

(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)すべての単語を並べ替えて、1周できるようにしりとりをしてみましょう。

*最初の単語からスタートしましょう。難しいときは、漢字を仮名に書き換えてみてね!

例) こぶた・ねこ・きつね・たぬき 答え: こぶた→たぬき→きつね→ねこ(→こぶた)

- ① 毛玉・雪解け・繭(まゆ)
- ② つばめ・シャツ・名物・つくし
- ③ ワカメ・キムチ・キツツキ・目玉焼き・ちくわ
- ④ 力士・歌・目薬・体操・社長・梅
- ⑤ 音・リズム・塩・鳥・虫・からし・リハビリ・鹿
- ⑥ ランチ・空・ルール・和菓子・村・チワワ・ランドセル・しそ・ルーム

思考力の
課題です!



※答えは裏面にあります。

いつでも 脳トレ!

朝起きたら、日の光を浴びましょう。

体内時計をリセットし、生活リズムを整えましょう!

2. タッチパネル検査ともの忘れ検診を受けられた方の対応事例

対 象 Aさん、80代の男性。独居。町内に娘夫婦が住んでいる。

経 過 住民健診でタッチパネル検査を受け、結果は年齢相応だったが検査に時間がかかった。また、Aさんから「物を置いた場所をすぐに忘れる」と聞いたため、保健師がもの忘れ検診を受けるよう勧めた。

後日もの忘れ検診を受け、認知症の疑い有りの判定となった。その後専門医療機関で精密検査を受け、アルツハイマー型認知症と診断があり、薬の内服が始まった。車の運転をしていたが、医師から運転をやめるように言われた。

対 応 もの忘れ検診の結果を受けて保健師がAさんや娘さんに電話をしたり、認知症地域支援推進員と共に自宅を訪問しながら、今後の生活について一緒に考えた。その中で、認知症予防教室をはじめ、高齢者運動教室、伯耆町社会福祉協議会の配食サービス、デマンドバスの利用方法、伯耆町高齢者運転免許証自主返納支援制度等のAさんが利用できる制度・サービスの案内を行った。また、今後に備えて介護保険制度の説明も行った。

利用することになったサービス 認知症予防教室、配食サービス。



Aさんの声

運転ができなくなってショック。運転免許証の更新が来るまで、あと2年は車に乗るつもりだったのに...

認知症予防教室は行った方が良いと思う。娘のためにも頑張らんといけん。



娘さんの声

最近日付が曖昧になることがあって気になっていましたが、認知症に関してはまだ大丈夫だと思っていました。本人も最初は「もの忘れ検診は受けなくてもいい」と言っていたのですが、町から勧められて受け、早い段階で治療に繋がって良かったです。独居で家にいるばかりで刺激も無いので、認知症予防教室に出掛けるようになって良かったです。また、本人は車の運転ができなくなったことにショックを受けていますが、今後危険なことがあったかもしれないので、その面でも良かったです。

処方された薬を飲んで、今の状態を維持していけたらいいと思います。

認知症になったからといって、何も分からなくなるわけではありません。早く気付いて対応を始めれば、認知症の進行を遅らせることができる場合もあります。

Aさんは検査を受けて認知症と分かり、進行を遅らせる薬を飲むことになりました。また、症状が軽いうちに家族と今後の生活を考えることができ、早期発見・早期対応の大切さを改めて感じました。認知症予防教室に楽しんで参加されていることを大変嬉しく思います。趣味である木工細工を続けるなどAさんらしい生活ができるように、今後も保健師として寄り添っていきたいと思います。



担当保健師の声

【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： ①毛玉→繭→雪解け ②つばめ→名物→つくし→シャツ ③ワカメ→目玉焼き→キツツキ→キムチ→ちくわ ④力士→社長→歌→体操→梅→目薬 ⑤音→鳥→リハビリ→リズム→虫→鹿→からし→塩 ⑥ランチ→チワワ→和菓子→しそ→空→ランドセル→ルール→ルーム→村