

毎月発行
第25号
R6年4月

認知症に関する情報紙

オレンジ



～読んで・学んで・備えよう～

ガイド



★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コードからも見ることができます。



認知症を正しく理解しよう



認知症と聞いて、どんなことをイメージしますか？認知症のことをよく知らないことから、何となく不安や恐怖に感じる方もあるかと思います。

厚生労働省によると、2025年には高齢者の5人に1人(約700万人)が認知症になると予測されています。

認知症は誰にでもなる可能性があります。そのため、認知症になるのを少しでも遅らせること、なっても進行を緩やかにすること、また安心して暮らしていくために備えておくことが大切です。まずは、認知症を“わがこと”として捉え、認知症に対する正しい知識を持つことから始めましょう。

伯耆町では毎月、認知症に関する情報紙『オレンジガイド』を発行しています。認知症の基礎知識、町が実施している認知症関連事業、裏面には脳を活性化させる脳トレ、認知症予防のための健康づくりなど、様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください♪

申込開始！
費用は無料

令和6年度 もの忘れ検診



年に一度は
脳の健康状態を
確認しよう！

対 象 令和6年度に50歳以上になる町民（認知症の診断を受けたことがある方は除く）

内 容 問診と認知機能検査
※認知機能の低下について簡易的に検査するものであり、認知症の診断を行うものではありません。

受診期間 令和6年5月～令和7年3月末（申込みは令和7年2月末まで）

医療機関 大山リハビリテーション病院・武田医院・なかむら医院・飛田医院・伯耆中央病院

申込方法
窓 口：伯耆町役場 本庁舎1階 健康対策課 生活相談室
電 話：0859-68-5535
FAX：0859-68-3866
ネット：伯耆町ホームページ



検診の
流れ

1. 役場へ
申込む

2. 役場から
受診券等が届く

3. 医療機関に※
電話で予約

4. 受診券等を
持って受診

※医療機関への予約が難しい方は、役場へご相談ください。

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)



認知症予防 健康づくりのいろは

(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ことです。)

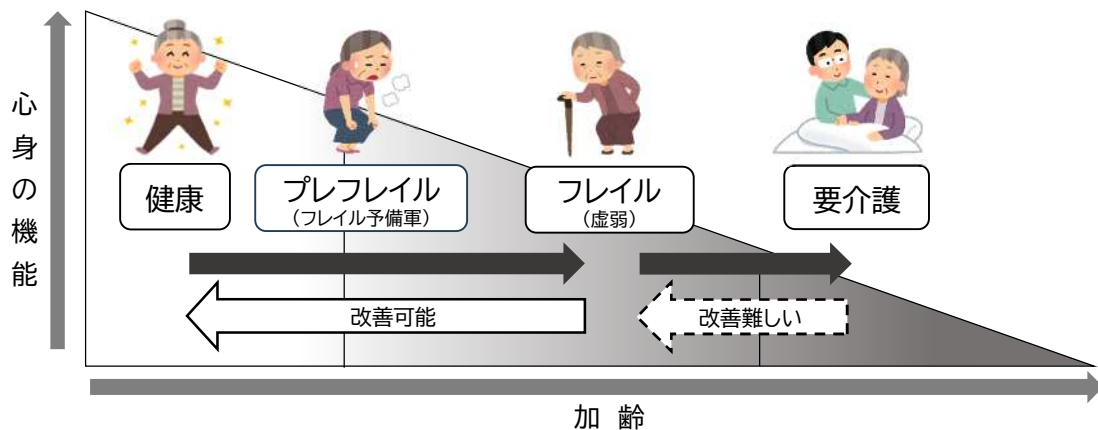
フレイル対策 part1

～まずはフレイルを知ろう～

フレイル(虚弱)とは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルになると、認知機能が低下しやすく、認知症の発症リスクが高いとされています。また、認知機能の低下は、身体活動量や日常生活動作の低下につながるため、フレイルを招きやすく悪循環となります。

誰もが年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下するため、少しのダメージでもプレフレイル(フレイル予備軍)またはフレイルになる可能性があります。そして、そのまま何も対策をとらないでいると要介護状態へと移行する恐れもあります。

そのため、自分の状態と向き合い、早期にフレイルを発見し、適切な予防に取り組むことが大切です。適切な予防によって、進行を緩やかにしたり、健康な状態に戻すことができます。



フレイルは、大きく3つの種類に分かれます。

身体的フレイル	精神・心理的フレイル	社会的フレイル (社会とのつながりが希薄になった状態)
・移動機能の低下 ・筋肉の衰え ・低栄養 ・口腔機能の低下 など	・うつ状態 ・軽度の認知機能低下 など	・独居 ・孤立 ・閉じこもり など

参考：広報誌「厚生労働」2021年11月号 厚生労働省

ためして
脳トレ！

問題)漢字を選んで四字熟語を作りましょう。それぞれ4つの熟語ができます。



①

花	大	入	四
三	単	晩	月
風	温	鳥	器
直	寒	成	刀

②

意	興	中	道
無	文	津	合
両	々	我	気
夢	投	味	武

ためして脳トレ！ 答え

① 花大入四 三単晩月 風温鳥器 直寒成刀 ② 意興中道 無文津合 両々我気 夢投味武

発行：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室 TEL0859-68-5535