

～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～

「オレンジガイド」の発行について

伯耆町では、令和4年度から毎月「オレンジガイド」と題して「認知症」に関する情報発信を行います。

認知症に関する記事や、町が実施する認知症に関連する事業など、様々な情報を紙面に掲載していきます。

脳を活性化させる「ためして 脳トレ！」も毎号掲載してまいりますので、毎月取り組んでいただければ幸いです。



認知症を知ろう！



～ご自身や家族の認知症が不安な方へ～

① 知っておこう！認知症のキホン



年をとればだれでも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

項 目	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験した事	一部を忘れる。 例）朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている。 例）朝ごはんを食べたこと
もの忘れの自覚	ある。	ないことが多い。
探し物に対して	（自分で）努力して見つけようとする。	誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある。
日常生活への支障	ない。	ある。
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない。	進行する。

症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることができる可能性があります。

裏面へ

②「認知症」では？と心配になったら

認知症は特別なものでなく誰でもなりうるもの。では、自分自身や家族について「もしかして認知症では？」と思われる症状に気づいたら、そして心配になったらどこに相談すれば良いのでしょうか。

認知症についての主な相談先



区 分	団体名	連絡先
かかりつけの医師		
認知症疾患医療センター (認知症専門外来)	鳥取大学医学部附属病院	0859-38-6755
	西伯病院	0859-66-2211
	養和病院	0859-29-5311
地域包括支援センター	伯耆地域包括支援センター	0859-68-4632
鳥取県認知症 コールセンター	認知症の人と家族の会 鳥取県支部	0859-37-6611

※相談先に困ったら、まずは「**伯耆地域包括支援センター**」へご相談ください。

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つの四字熟語が出来ます。
*答えはこの紙面の最後にあります。

①

志	燃	晴	会
全	貫	一	雨
期	耕	完	初
焼	一	徹	読

②

自	機	寒	言
四	有	足	自
行	転	温	三
一	給	実	心

いつでも 脳トレ！

(日常で取り組める脳トレを紹介します。)

ウォーキングをしながらしりとりをしてみましょう！

運動をしながら脳トレで、脳が活性化されます。1人でも複数人でも気軽にできます(^^) /

ためして 脳トレ！ (答え)

① 一期一会・完全燃焼・初志貫徹・晴耕雨読
② 有言実行・心機一転・寒暑四時・自給自足

発行 伯耆町健康対策課生活相談室
(伯耆地域包括支援センター)
電話：0859-68-5535