



～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～



もの忘れが増えたとき・認知症だと分かったときの 工夫と準備



1. 日常生活の工夫

症状が進行してから始めるのではなく、元気なうちから取り組み、習慣にしておくことが大切です。

■記憶を補う工夫

- ・日記や手帳などに書き留める。
- ・カレンダー、卓上の日めくり、スケジュール帳、ホワイトボード、メモ、張り紙などを活用する。
- ・鍵の閉め忘れや火の不始末などがないか、指差し呼称する。(鍵OK👉、火の元OK👉など)

■探し物を減らす工夫

- ・眼鏡、携帯電話など普段よく使うものや大切な物は、いつも決まった場所へ置く。
- ・棚や引き出しにラベルを貼るなどして、何がどこに入っているか分かるようにする。
- ・身の回りの物を整理整頓しておく。

■外出する際の工夫

- ・健康保険証やマイナンバーカードなど、身元が分かる物を持って出かける。
- ・家族に行き先や帰宅時間などを伝える。

■薬の飲み忘れを防ぐ工夫

- ・1週間分や1日分の薬を、朝・昼・晩・寝る前などに分けて入れる容器やカレンダーを使用する。
- ・時計や携帯電話のアラームを利用する。
- ・一回に飲む薬が複数ある場合は、薬をまとめる『一包化』にできることもあるので、かかりつけ医や薬局に相談をする。

(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) 次の問題を解きましょう。

計算力の課題です!



スーパーへ買い物に行き、本屋に立ち寄ってから帰宅します。

家からスーパーまでは20分、スーパーから本屋までは4分、本屋から家までは23分です。

①スーパーに10時5分に着きました。家を出たのは何時ですか?

②その後、10時20分にスーパーを出て、途中本屋に立ち寄って11時17分に帰宅しました。
スーパーと本屋にはそれぞれ何分間居ましたか?

※答えは裏面にあります。

いつでも 脳トレ!

朝、一日の予定を書き出してみよう。

文章を書くことで前頭前野が鍛えられ、思考力UP!
また、指先を動かすことで、脳に刺激を与え血流も良くなります。

2. 今後の生活の準備

▶ 認知症に対する正しい知識を持つ

認知症の種類によって症状の出方や進行、対応が違うので特徴をよく知る。

▶ 相談できる人を作る

家族や友人、民生委員、地域包括支援センター職員など、身近に相談できる人を見つける。

▶ どう過ごしたいかを明らかにしておく

症状が軽いうちに、今後どう過ごしたいかなどを家族や身内と話し合う。

▶ 認知症の人や介護する家族の話を聞いてみる

同じ立場にある人に悩みや思いを話し、情報交換をして生活の工夫を学んだり、これからの生活について一緒に考え、支え合う。

3. 認知症の本人・家族同士が交流する場

	伯耆町 オレンジカフェ ほうき	鳥取県西部 本人ミーティング	鳥取県西部 おれんじドア どまんなか
概 要	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。	認知症の本人が集い、自分の体験や希望、必要としていることを話し、自分たちのこれからのより良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場。 ※オンラインでの参加・傍聴が可。	認知症の本人同士、家族同士の出会いや交流の場。「おれんじ」は認知症啓発のシンボルカラーを、「ドア」は最初の一步を待っています、ドアを開けてみませんかとの思いを込めて名づけられています。
日 時	毎月 第1・第3火曜日 13時30分～15時30分	偶数月 第3木曜日 15時～16時	毎月 第3火曜日 12時～14時30分
場 所	ポップみらい(JR溝口駅前) 伯耆町溝口223	わだや小路、他 米子市糀町1-10	ビストロ・ド・スズキ(2階) 米子市西町90-3
申 込	不要	要	不要
費 用	200円(1ドリンク、お菓子付)	無料	無料
問 合 せ 先	伯耆町4団体 ※1(事務局) Tel:0859-68-4632	認知症のひとと家族の会 鳥取県支部 Tel:0859-37-6611	

※1 障がい老人をささえる家族の会、精神障がい者家族の会「すずらん会」、障がい者支援ボランティアの会「ごっそうの会」、断酒会



【認知症や高齢者の相談窓口】
伯耆地域包括支援センター
Tel 0859-68-4632

【11月1日開催 オレンジカフェ ほうきの様子】