2か月に1回発行
第32号
R7年3月

認知症に関する情報紙

オレンジガイド

～読んで・学んで・備えよう～

★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。

交流の場に参加しよう

伯耆町には、認知症当事者やその家族、介護をしている人、地域住民などが気軽に集まり交流できる場があります。ぜひお出かけください。

家族のつどい

介護をしている人、介護を終えた人など誰でも参加可能。介護に関する情報交換やお互いの悩みなどを聞き、アドバイスをもらうことで、日々の介護の活力にする場です。

日　時	毎月　第4木曜日 13時30分～15時
場　所	偶数月：パルプラスオン　和室 （岸本保健福祉センター） 奇数月：溝口公民館　和室
参加費	無料

家族の会のつどいは『知恵の宝庫』といわれ、悩みや愚痴を話し合うことで、介護の手立てが見つかることがありますよ。
お気軽にご参加ください。

障がい老人をささえる家族の会
代表世話人　大森さん

お問い合わせ先：障がい老人をささえる家族の会
☎ 0859-68-4632（事務局）

オレンジカフェ　ほうき

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。

日　時	毎月　第1・3火曜日 13時30分～15時30分
場　所	第1火曜日：ポッポみらい 第3火曜日：みぞくちテラソ
参加費	200円（1ドリンク・お菓子付）

オレンジカフェは「認知症カフェ」と言われていますが、どなたでも気軽に参加できる地域の中の集まる場となっています。美味しいお菓子とお茶を飲みながら、楽しい時間を過ごせるので皆さまのご参加をお待ちしています。

伯耆町社会福祉協議会
仲村さん

お問い合わせ先：みぞくちテラソ（溝口分庁舎内）
☎ 0859-62-7110

認知症や高齢者に関する相談窓口

伯耆地域包括支援センター

場　所：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内
電　話：0859-68-4632
https://www.houki-town.jp/new1/10/8/

認知症予防

健康づくりのいろは

認知症と「難聴」

（※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ということです。）

難聴（聴力低下、聞こえの悪さ）は認知症発症リスクのひとつ

〈「難聴」が認知症につながる理由〉

その①　脳の活動が減る

聞こえが悪くなると、耳から外部の音の情報をキャッチしづらくなる

↓

脳で内容を判断し、大切な情報と要らない情報を振り分けることが難しくなる

↓

脳が衰えやすくなり、適切な判断や対応が困難になることもある

その②　コミュニケーションが減る

聞こえが悪くなると、周囲が何を言っているのか分からず、何度も聞きなおすことが多くなり心苦しく感じる

↓

次第に他者と会話する、コミュニケーションをとることがおっくうになる

↓

家に閉じこもりがちになり、コミュニケーションが減るため認知症発症リスクが高まる

〈認知症予防のための「難聴」対策〉
若いうちから難聴にならないように配慮し、もし聞こえにくさを感じたら、まずは早めに耳鼻科を受診しましょう。医師に補聴器について相談されることをおすすめします。

（参考 ： 鳥取県公式サイト「とっとり認知症ポータルサイト」）

窓口用軟骨伝導集音器を設置しました！

健康対策課生活相談室では、耳の聞こえに不安のある方が安心してお話しできるよう、窓口に軟骨伝導集音器（イヤホン）を設置しています。

ためして 脳トレ！

（問題） すべての単語を並べ替えて、しりとりで1周しましょう。
最初の単語からスタートです。

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 リンゴ ・ まり ・ ごま
② うがい ・ 水筒 ・ からす ・ イカ
③ 窓 ・ 使い捨てカイロ ・ クマ ・ろうそく ・ ドーナツ
④ スケート ・ ゲートボール ・ とうもろこし ・ 輪投げ ・ しめ縄 ・ 留守
⑤ スープ ・ 合同 ・ 時計 ・ りんご ・ やどかり ・ ウイルス ・ プリント ・ 一軒家
⑥ 母子手帳 ・ 毛糸 ・ シーツ ・ 金時豆 ・ ネギ ・ 牛 ・ 積み木 ・ 銀鮭 ・ 眼鏡 ・ とんぼ

ためして 脳トレ！ の答え

①リンゴ→ごま→まり（→りんご）　②うがい→イカ→からす→水筒（→うがい）
③窓→ドーナツ→使い捨てカイロ→ろうそく→クマ（→窓）
④スケート→とうもろこし→しめ縄→輪投げ→ゲートボール→留守（→スケート）
⑤スープ→プリント→時計→一軒家→やどかり→りんご→合同→ウイルス（→スープ）
⑥母子手帳→牛→シーツ→積み木→金時豆→眼鏡→ネギ→銀鮭→毛糸
→とんぼ（→母子手帳）

発行：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室　TEL0859-68-5535