

知る!

備える!

やってみる!

# 認知症のこと

～みんなで支えよう  
「安心して暮らせる  
まちそうか」～

# みんなでもっと考えてみませんか?



「草加市高齢者応援  
サポーターそうたくん」



## 5000人の小学生サポーターが支えます

今後ますます進む高齢化に向けて、小学生も授業の中で認知症のことを学んでいます。認知症のことを勉強した目印であるオレンジリングを身に着けた小学生たちは、施設を訪問し、認知症の方々とゲームをしたり、工作したりしながら、ふれあい、更に学びを深めています。



神谷医院 院長  
神谷 達司 先生

### 認知症専門医 神谷先生に聞いてみました!

われわれ専門医は、もし将来、草加市民が認知症になられても「自分らしく穏やかに草加市で生活を生涯続けていく」ことを目標にそのお手伝いができればと考えています。

そのためには、早い時期にこの認知症という病気と向かい合うことが大切です。認知症検診等を積極的に受診され、「ちょっとおかしいな?」と感じたら、まずは、気楽に皆さんのかかりつけ医の先生にご相談されるとよいでしょう。

# 知る

## 認知症になる人が増えるのは... 75歳から

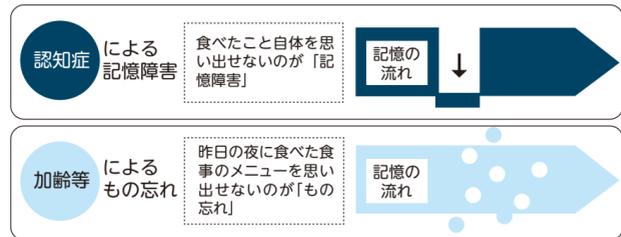
認知症は誰でもなりうる脳の病気。65歳以上の4人に1人がその予備軍だったり、症状が出ていると言われています。認知症になっても、自分らしく暮らし続けるためには、早めに受診し、病気の進行を遅らせることや、周りの人の正しい理解、環境を整えることが必要です。

65歳から70歳までの有病率がおよそ4%と言われていたのに対し、75歳から80歳までの有病率はおよそ15%と言われています。年齢を重ねれば重ねるほど、有病率は高くなります。

## 認知症？単なるもの忘れ？

認知症の症状である「記憶障害」と、加齢などによる「もの忘れ」は区別が難しいものです。

認知症による記憶障害は、体験したこと全体を忘れてしまうことにに対し、体験したことは覚えていても部分的に思い出せない場合には、加齢等によるもの忘れと言われています。



## 家族でやってみよう！ 認知症気付きチェック

チェック	最もあてはまるところに○をつけましょう	1点	2点	3点	4点
① 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	
③ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ	
⑥ 貯金の出入りや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	
⑦ 一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	
⑩ 電話番号を調べて電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない	

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くのかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策課「知って安心認知症」(平成30年12月発行)

## 認知症サポーター養成講座

### ～あなたも「応援者」になりませんか？～

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識を持った、認知症の皆さんや家族の「応援者」です。「認知症になっても安心して暮らせるまち」を作るために、市では認知症サポーターを増やす取り組みを行っています。

講座の開催については、長寿支援課までお問合せください。

オレンジリングは、「認知症の人やその家族を応援します」という意思を示す「認知症サポーターの証」です。

## 認知症ガイドブック

認知症の基礎的なことから、ご本人の状態に応じて使えるサービスなど、認知症についての情報をまとめました！

配布先 長寿支援課や各地域包括支援センター 市のホームページ(QRコード) からダウンロードすることもできます。



## 令和元年度 在宅療養虎の巻講座

【日時】11月24日(日) 午後2時から  
【場所】アコスホール  
【内容】認知症についての講演会  
【講師】神谷医院 院長 神谷 達司 先生  
司法書士 大久保 啓介 先生

※参加の申込みは、10月21日以降に長寿支援課までお問い合わせください。

# 備える

## 交流

### 地域活動を紹介したマップもありますよ。



草加市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 白河部さん

草加市内にはサロンや体操教室、趣味の集まりなど様々な地域活動があります。日頃から、外に出て、人と会い、おしゃべりすることは認知症予防に効果があります。ご自分にあった活動に参加することで「ご自分のいい居場所」ができ、なにかあったとき「助け合える仲間」ができます。楽しく地域活動に参加しましょう。

問 草加市社会福祉協議会 ☎932-6770

## 成年後見

### お気軽にご相談ください。



草加市社会福祉協議会 そうか成年後見サポートセンター 新井さん

成年後見制度は、認知症の方の強い味方です。後見人は、ご本人の伴走者となって“判断”の支援をし、財産管理や契約などを行います。ご家族等と、将来の生活や財産管理について話しておくことも大切です。将来に備えて、お願いしたい内容と後見人を決めておく任意後見制度もあります。安心な生活のためには、“適切に判断すること”が重要です。

問 草加市社会福祉協議会 そうか成年後見サポートセンター ☎932-6788

## 歯科・口腔

### 歯周病菌がアルツハイマー病の誘発と症状の悪化に関係することが分かっています。



二階堂歯科医院 目澤先生

日頃からの口腔ケアで予防することが重要です。また、かかりつけ歯科医とご本人はもろろんのこと、家族、多職種との連携を密にはかることも必要です。

埼玉県のホームページから、歯科医師認知症対応力向上研修(埼玉県で行っている認知症についての研修)を受講した歯科医師の一覧をご覧ください。

## 栄養

### 認知症の予防には、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

たんぱく源の肉・魚・卵・大豆製品・牛乳(乳製品)をまんべんなく摂り、魚:肉は1:1くらいの割合で摂るのがおすすめです。作ること・食べることを楽しみましょう。脳の働きも活性化し、気持ちも豊かになります。



管理栄養士 健康食の会(地域活動栄養士の会) 代表 百武さん

### ★1週間のバランスレシピ★

バランスよく家族みんなでおいしく食べられるレシピをそろえました!ぜひ参考にしてみてください。



～おすすめ献立～  
アクアパッツァ(野菜も摂れる洋風煮魚)  
※1週間のバランスレシピに掲載しています。



→クックパッドにも掲載しています。(右記のQRコードを読み込むとレシピが見られます)

問 草加市保健センター ☎ 922-0200

# やってみる 行ってみる

### もの忘れが気になる人 脳の健康度チェックをしましょう

## 令和元年度 認知症検診

認知症を早期に発見し、なるべく早い段階で認知症の治療を受けることができるよう、認知症検診を実施しています。

【内容】指定の医療機関に備え付けてある「脳の健康度チェック票」をもとに医師の問診を受けます。

【対象者】草加市に住所がある60歳の人、65歳以上の人

【受診期間】令和元年12月20日(金)まで

【費用】無料

【受診方法】草加市、八潮市の指定医療機関で直接受診してください。

※指定医療機関は長寿支援課へ問い合わせるか、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



### 身体 の健康診断と同じように 毎年受けることが大切です!



## オレンジカフェ

認知症の人やそのご家族の居場所として、また、地域における認知症に対する正しい理解の普及啓発を図ることを目的に、お菓子やお茶を楽しみながら気軽にお話ができる憩いの場所です。



●写真・参加者の声はオレンジカフェさいゆうのもので

### 参加者の声(抜粋)

毎回参加しております。皆様とのコミュニケーションも楽しいです。いつも楽しい会をありがとうございます。いつも終わりは次のカフェを楽しみにしています。自分がいつまでもこのカフェに参加して皆さんに元気をいただきたいと思っています。 ※参加者アンケート原文のまま

### 草加市で行っているオレンジカフェ

オレンジカフェ	毎月第2土曜日 午後2時から4時まで 草加キングス・ガーデン(遊馬町185)
オレンジカフェりんちゃん	毎月第2土曜日 午後2時から4時まで デイサービスセンター草加(長栄2-20-1)
オレンジカフェさいゆう	毎月第3土曜日 午後2時から4時まで 埼玉草加病院(松原1-7-22 3階会議室)
オレンジカフェぬくもり	毎月第4土曜日 午後1時30分から3時30分まで ボンセジュール草加(氷川町2149-3)

## 介護予防教室

市役所や地域包括支援センターでは、認知症予防にもなる様々な介護予防教室を行っています。開催のお知らせは広報すかにかに掲載します。



できるかな?

## パリポリくん健康体操!

### 初級編!



### 右と左の動きが異なる体操をして脳を活性化させよう!

### ●「2拍子・3拍子」

- ①右手を上下 2拍子で。
- ②左手を三角を描くように3拍子。
- ③これを同時に行くと...6のカウンタで両手が上に上がります。

### 上級編!



### ●「3本・2本」

- ①右手の指で3を作ります。
- ②左手の親指と小指で2を作ります。
- ③これを同時に入れ替えます。



困った  
ときには。。。

一人で抱え込まず まずはご相談を



## 地域包括支援センターは高齢者の生活を支える総合相談窓口です

地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員が配置されています。

認知症地域支援推進員は、認知症の相談対応のほか、認知症について地域住民の方々に知っていただくため講座を開催したり、医療関係者や介護関係者との連携を図り、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのため、様々な取り組みを行っています。

## 草加市内の地域包括支援センター 一覧

### 谷塚・瀬崎

☎929-3613 FAX 933-9380

谷塚町、谷塚、瀬崎

### 谷塚西部

(草加キングス・ガーデン介護相談センター内)  
☎929-0014 FAX 929-5222

谷塚上町、谷塚仲町、両新田東町、両新田西町、新里町、柳島町、遊馬町

### 草加中央・稲荷

(居宅介護支援事業所西うさぎ内)  
☎959-9133 FAX 922-3801

神明、住吉、中央、高砂、手代、吉町、稲荷

### 草加西部

(ケアステーションかしの木内)  
☎946-7030 FAX 942-7582

草加、西町、氷川町

### 松原・草加東部

(草加市社会福祉協議会内)  
☎932-6775 FAX 932-6779

松原、栄町、松江

### 安行

(特別養護老人ホーム草加園内)  
☎921-2121 FAX 928-8989

原町、北谷、北谷町、小山、花栗、苗塚町

### 川柳・新田東部

(介護老人保健施設翔寿苑内)  
☎932-7007 FAX 931-0993

柿木町、青柳、青柳町、八幡町、中根、弁天

### 新田

(フォーターヴィレッジ新田地域支援事業所内)  
☎946-0520 FAX 946-0523

新栄、長栄、清門、旭町、金明町、新善町

## 草加市認知症初期集中支援チームがサポートします

認知症の人やご家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を草加八潮医師会に配置しています。認知症またはその疑いのある方やご家族をチーム員が訪問し、必要に応じて認知症に関する情報の提供や医療機関の受診、介護保険サービスの利用につながるよう支援します。まずはお住いの地域包括支援センターにご相談ください。



## 使えるサービス

### 外出時にも安心！探知機器の貸与

認知症の方が外出し、迷ってしまって自宅に戻れない時などに早期に発見できるように、小型軽量の探知機器を貸与します。草加警察署と情報共有に関する協定を締結したことによって、より早期に発見できる体制を整えました。※自己負担、対象者要件あり。詳しくはお問合せください。



☎長寿支援課 相談支援係 ☎ 922-1281

### 見守りや、話し相手がいてくれたら…

65歳以上の認知症の方やその家族を対象に、やすらぎ支援員が家庭を訪問し、見守りや話し相手になる「やすらぎ支援事業」を行っています。家族のお話を聞くこともできます。

#### ○利用している方の声

やすらぎ支援事業を利用している石井ちえさん(85歳)と長女の政子さんにお話を伺いました。

「支援員さんとお話することで母の笑顔が増えました。支援員さんが来てくださる時間は、安心して自分の用事ができるので、とても感謝しています」



☎長寿支援課 相談支援係 ☎ 922-1281