



ふるべー



講座 段ボールで堆肥作り……………	5面
音声ガイドと字幕付き バリアフリー映画会……………	6面
産業まつり……………	8面



認知症でも 仲間と笑顔で

認知症は、誰でもなる可能性がある脳の病気です。認知症は、早期に発見することで症状の進行を遅らせたり、今後の生活の備えをすることもできます。認知症と診断されても、毎日楽しく過ごせるように準備を始めませんか。

認知症の早期発見のためには 相談が第一歩

認知症は、早期に発見することで今後の生活への備えや、症状の進行を遅らせる対策・予防ができます。早期発見のためには、日常生活で少しでも変化があった時に、かかりつけ医や物忘れ相談医などに相談することが大切です。

認知症を疑う症状

- ▷今までできていた家事などでミスが多くなった
- ▷考える速度が遅くなった
- ▷同じことを何度も言ったり尋ねたりする
- ▷趣味や活動をやめたり閉じこもりがちになった
- ▷話のつじつまが合わなくなった など

相談は身近な地域包括支援センターへ

認知症への不安や、こんなことで相談していいのかわからないという方は、地域包括支援センターへご相談ください。

- けやきの郷 ☎042(349)2321**
中島町、たかの台、津田町1丁目、上水新町、小川町1丁目、栄町、上水本町1丁目
- 小川ホーム ☎042(347)6033**
小川西町、小川東町1丁目～5丁目、上水本町2丁目～6丁目、津田町2丁目～3丁目、学園西町
- 中央センター ☎042(345)0691**
小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目
- 多摩済生ケアセンター ☎042(349)2123**
上水南町、喜平町、美園町、大沼町、学園東町、学園東町2丁目～3丁目、仲町
- 小平健康苑 ☎042(451)8813**
回田町、御幸町、鈴木町、花小金井南町、花小金井、天神町

認知症と診断されても 症状を進行させないために

認知症は、徐々に症状が進行していきます。しかし、ふだんの生活の過ごし方で進行を遅らせることができます。

定期的な活動を続ける

運動や趣味など、定期的な活動を継続すると、認知症の進行を緩やかにすることができます。また、周囲の人の手助けを受けながらも、自分でできることは自分でやることも大切です。

一緒に過ごす仲間を大切に

地域包括支援センターなどで行われているオレンジカフェ（認知症カフェ）や同じ悩みを持つ人と話す認知症本人交流会に参加すると不安が和らぎます。また、一緒に過ごす仲間が自分では気づかない変化などに気づいてくれ、困ったときに助けを求めやすくなります。

ストレスをためない生活を

認知症は、ストレスや不安など気持ちの負担が大きくなると症状が進行しやすくなります。ストレスをためないために、地域包括支援センターのオレンジカフェやイベントに参加して、仲間と一緒に楽しく笑う時間を作りませんか。



地域包括支援センターで話してみませんか

認知症と診断されても 立ち直って前向きに

細野仁一さん



認知症発見のきっかけは、認知症確認テスト。認知症予防講習会で受けた認知症確認テストで点数が低く、不安になり病院でMRI検査と記憶力テストを受けたところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。とてもショックで、人生の終わりとまで思い詰めました。

立ち直ったきっかけは医師の一言

心配した仲間からもう一度先生に診てもらうことを薦められ、認知症に詳しいかかりつけの先生に相談しました。すると、「物忘れは加齢で自身の脳をお休みさせるためなので、誰にでもあること。むしろ今まで奉仕してくれた体に感謝することと認知症の進行を遅らせることが大切」と言われ、この一言で気持ちが楽になりました。その日から、毎日笑顔で人と話すこと、忘れても思い出したときに感動することを心がけています。また一緒に笑顔でいられる仲間をより大切にしていこうと思うようになりました。

相談先やサービスなどの情報を掲載 認知症ガイドブック

認知症のチェックシートや物忘れ相談医一覧、地域包括支援センターの連絡先、介護サービスの情報などが掲載されています。ガイドブックは、高齢者支援課（健康福祉事務センター1階）、市政資料コーナー（市役所1階）、東部・西部出張所、地域包括支援センター、公民館、地域センターにあります。



小平市ホームページ
QRコード

また、小平市ホームページからもご覧になれます。

11月11日(月)～16日(土) 認知症週間

認知症サポーター養成講座や認知症の方が交流できるカフェ、介護落語などさまざまな催しがあります。

イベントの内容など、詳しくは4面へ
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539