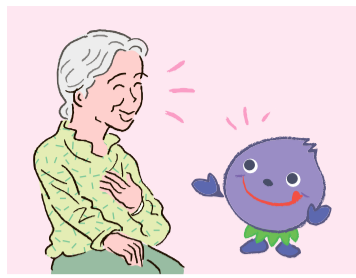




こだいら



ふるべー



令和元年度
施策評価・事務事業評価結果まとまる… 2面
令和元年度 小平市の財政事情…………… 4面
ニュースポーツデー…………… 6面



認知症でも 人とつながり 笑顔で暮らす

認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。脳への刺激が減ると認知症は進行しやすくなります。しかし、人と話したり交流することで、脳が活性化し、認知症の進行予防につながります。認知症でも、いつまでも笑顔で元気に暮らすために、安心して話せる人や場所を見つけてみませんか。
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

認知症の進行を緩やかにするために

日常生活で気をつけること

人と会う場所を見つける

認知症が原因で今までできていたことができなくなると、外に出かけて行く自信がなくなります。しかし、外出を控えて人とのつながりがなくなると、脳への刺激が低下し認知症が進行しやすくなります。人とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して話せる人や、過ごせる場所を見つけることが大切です。

自分でできることは、自分でやる

認知症になっても、自分でできることは自分で行うことが、心身機能の維持につながり、認知症の進行予防になります。以前よりも時間はかかるかもしれませんが、周囲の人はなるべく見守りましょう。

認知症のことを話してみませんか

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の方や家族、地域住民の方が集い、悩みを話したり、くつろげる場所です。一緒にレクリエーションや、会話を楽しめます。詳しくは、高齢者支援課や地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症支援リーダーがサポート

オレンジカフェには、認知症の方や家族が安心して過ごせるように見守り、応援する認知症支援リーダーも参加しています。認知症の症状や認知症の方に対する接し方を学び、認知症の方やその家族に寄り添う活動をしています。

認知症が進行しやすい生活



認知症の進行しにくい生活



認知症支援リーダーの皆さん

オレンジカフェでは、本人や家族が悩みを相談したり、会話が楽しめます。「来てよかった、楽しかった」と言われることが嬉しいです。認知症になった人が少しでも安心して地域で暮らせるよう、本人や家族に寄り添って手助けします。

認知症の私だから伝えられる

笑顔で暮らすための秘けつ

青山ウタ子さん

認知症と診断された時は、本当なのかと半信半疑でした。今は通院しながらカラオケやデイサービス、老人会などに通っています。家にいるよりも、外に出て人と話すことで、気持ちも明るく前向きになります。

家では味噌汁作り、洗濯物畳み、掃除機かけなど自分のできることは自分でしています。家族に「おいしい、ありがとう」と言われることが嬉しいです。



家族から見た本人の変化

外に出て人と関わり、心も体も元気に

青山さんのご家族

母が13年前にくも膜下出血を発症後、変だなと思うことを言うようになり、受診すると脳血管性認知症と診断されました。友人に誘われて外に出かけるようになってから、人と関わる機会も増え、体も元気になる認知症の進行も緩やかになった気がします。

本人ができる家事はお願いして「ありがとう」と伝えていきます。医師から、現在の脳の状態は、発症当時と比べほとんど変わっていないと言われ、このまま、本人の役割を大事にしていこうと思っています。



認知症週間の催しや、地域包括支援センターの連絡先など詳しくは8面へ