

# 11月16日(月)～21日(土) こだいら認知症週間

◆認知症関連図書・ポスターの展示  
とき 11月14日(土)～26日(木)  
ところ 図書館(分室を除く)

◆認知症関連のポスター掲示・パンフレット配布  
とき 11月16日(月)～20日(金)  
ところ 市役所1階ロビー

◆医師による 物忘れ相談会  
医師に物忘れの相談ができます。  
相談は、会場のテレビ会議システム(ズーム)で行います。  
とき 11月17日(火) 午後1時30分以降の指定する時間  
ところ 福祉会館3階談話室

◆物忘れチェック会  
簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。受診が必要な方には、後日、医療機関への紹介状を渡します。  
※講師はテレビ会議システム(ズーム)で講義します。  
とき 11月21日(土) 午前10時

◆物忘れ本人交流会  
認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。  
とき 11月19日(木) 午後1時30分～3時  
ところ 中央公民館学習室4



◆物忘れ本人交流会  
認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。  
とき 11月19日(木) 午後1時30分～3時  
ところ 中央公民館学習室4

◆認知症週間講演会 作業療法士が教える 認知症のリハビリテーションとケアのポイント  
生活の中でできる作業を生かしていくことの大切さを、実際のリハビリの様子を通して学びます。  
とき 11月21日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 福祉会館5階市民ホール

◆物忘れ本人交流会  
認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。  
とき 11月19日(木) 午後1時30分～3時  
ところ 中央公民館学習室4

◆認知症週間講演会 作業療法士が教える 認知症のリハビリテーションとケアのポイント  
生活の中でできる作業を生かしていくことの大切さを、実際のリハビリの様子を通して学びます。  
とき 11月21日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 福祉会館5階市民ホール

◆認知症本人交流会  
認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。  
とき 11月19日(木) 午後1時30分～3時  
ところ 中央公民館学習室4

◆認知症週間講演会 作業療法士が教える 認知症のリハビリテーションとケアのポイント  
生活の中でできる作業を生かしていくことの大切さを、実際のリハビリの様子を通して学びます。  
とき 11月21日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 福祉会館5階市民ホール

## 生活の中での困りごとは 地域包括支援センターへ

### 認知症早期発見には、家族や周りの方の気づき大切です

認知症には、たびたび生活に大事なものを無くすなどの物忘れや、それ以外にも、さまざまな症状があります。地域包括支援センターでは、どのようなことで困っているのかを聞いて、本人や家族が穏やかに日常生活が送れるよう支援します。  
また、近所に話のつじつまが合わなくなった、元気だったのに出歩かなくなるといった気になる方がいれば、ご相談ください。  
独居の方が増えており、認知症は本人だけでなく、家族、地域の方の気づきが必要です。地域で安心して生活できるよう、ぜひ早めにご連絡ください。



地域包括支援センター けやきの郷 柳田さん

地域包括支援センターの担当地域	
けやきの郷 ☎042(349)2321	栄町、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目、上水新町、上水本町1丁目
小川ホーム ☎042(347)6033	小川西町、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目、学園西町、上水本町2～6丁目
中央センター(基幹型) ☎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	美園町、大沼町、仲町、学園東町2丁目～3丁目、学園東町、喜平町、上水南町
小平健康苑 ☎042(451)8813	花小金井、天神町、鈴木町、花小金井南町、回田町、御幸町

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

### 地域包括支援センターの担当地域

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

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

### 市長のこころ

#### 戻りつつあるスポーツ観戦

開幕が危ぶまれたプロサッカーやプロ野球も数か月遅れで開催された。しかし無観客ではファンが熱気が伝わってこない。主催者の努力で、感染症対策を万全に行い、今や収容人数の半分までと徐々に観客も増えつつある。そんな中で、大相撲も観客を入れての九月場所。豪雨や地震の被災地、熊本県初の大関が誕生した。  
戻りつつあるスポーツ観戦。オリンピック・パラリンピックに繋がることを、ただただ願うばかりである。

小平市長 小林正則

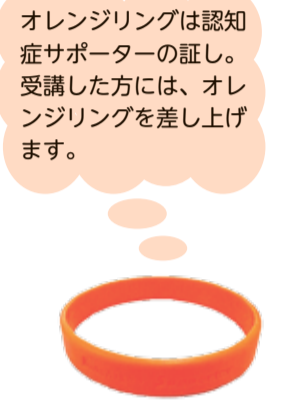
## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方に、接し方など基本知識を学びます。

対象 市内在住・在勤の方  
定員 各15人

- ▷上水新町地域センター会場  
とき 11月16日(月) 午後2時～3時30分  
申込み 10月20日(火)から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321
- ▷東部市民センター会場  
とき 11月18日(水) 午前10時～11時30分  
申込み 10月20日(火)から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

◆認知症サポーター養成講座出前講座  
認知症サポーター養成講座の出前講座を、2人以上のグループで実施しています。テレビ会議システム(ズーム)での講座も可能です。講座を希望する方は、高齢者支援課(☎042(346)9539)へご相談ください。



## 相談先やサービスなどの情報を掲載

### こだいら認知症ガイドブック

認知症のチェックシートや、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。



## 認知症は早期発見が大切

認知症は早期に受診して、適切な治療や対応をすることで、症状の改善や、進行が緩やかになることがあります。また、症状が軽いうちに医療機関などに相談し、病気と向き合い、家族と話し合うことで、今後の生活に備えることもできます。まずは認知症が正しく見極めることが重要です。気になることがある場合は、早めに相談しましょう。

### 認知症を疑う症状とは

- ▷同じことを何度も尋ねる
- ▷今まで好きだったことに興味をもたなくなった
- ▷身だしなみに気を使わなくなった
- ▷料理の味付けが変わったなど

### 診断までの流れ

「思い当たることがある」「認知症かもしれない」と思ったら、まずはかかりつけ医や、かかりつけ医がいない場合はもの忘れ相談医(こだいら認知症ガイドブックに掲載)へ相談しましょう。認知症の診断は検査機器などがそろった病院で行い、診断後は自宅近くのクリニックなどで薬の処方を受けながら経過観察をしていきます。

### かかりつけ医やもの忘れ相談医へ相談を

症状について気になることがあれば、かかりつけ医または、もの忘れ相談医へご相談ください。相談の際は、家族と一緒に相談すると、本人の話との食い違いがなく、詳しく話を聞けます。また、気になることなどをまとめて相談すると話が進みやすいです。問診や診察の結果から、必要があれば、専門医への受診をお勧めします。



矢口内科クリニック 矢口医師