

ある日突然認知症？そんなことはありません

認知症になる前に



いるティー

認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下した状態を軽度認知障害(MCI)といいます。

軽度認知障害(MCI)の方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれています。

軽度認知障害(MCI)チェック

- 置き忘れやしまい忘れが増えた
- 物の名前がでてこなくなった
- もの忘れを指摘されたことがある
- 身なりをかまわなくなった
- 以前と比べて外出が減った
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 同じことを言ったり聞いたりする

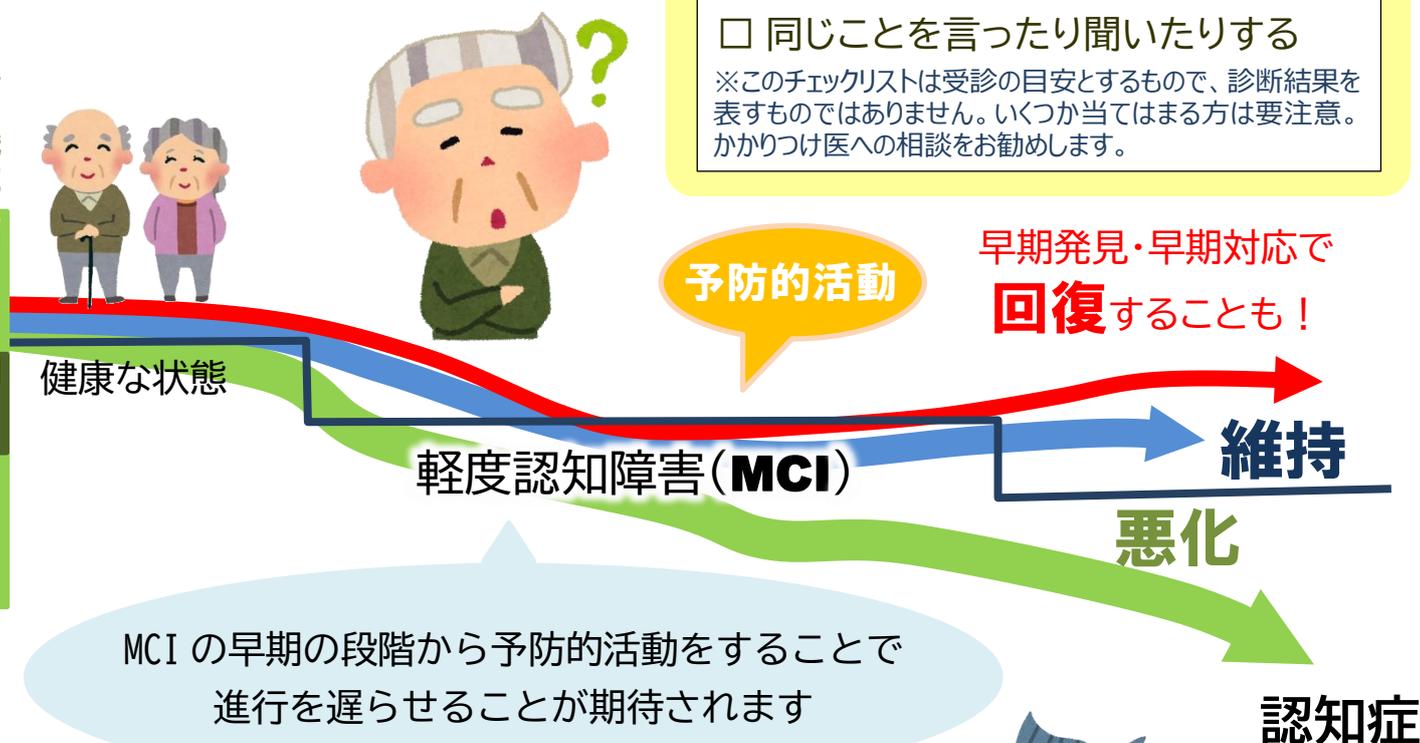
※このチェックリストは受診の目安とするもので、診断結果を表すものではありません。いくつか当てはまる方は要注意。かかりつけ医への相談をお勧めします。

認知機能

高

MCI

低



予防的活動とは...

よく体を動かし
頭を使い



たくさんおしゃべりして

社会との交流をもつことです。

よく体を動かし



バランスよく食べ





脳を老化させないコツ!

外出するだけで運動!おしゃべりは脳の活性化に最適!
何でも楽しんでやってみることが脳を老化させないコツです



オレンジガーデニングプロジェクト
でオレンジ色の花を育ててみよう

チャレンジしてみよう



- 地域活動 サロンへの参加 自治会活動 介護予防教室
- 公民館活動 ボランティア活動などなど

見守りボランティア事業

市に「見守り協力員」として登録し、見守りやゴミ出し支援を必要とする高齢者宅に訪問し、支援するボランティアです。



高齢者の通いの場(通所型サービス B)の運営をするボランティアです。高齢者と一緒に体操したり、手作業したりゲームをしたりすることで、自分自身も元気になれます。



通いの場のボランティア



※通所型サービス B は毎週、市内各地で開催しています。

認知症サポーターになりませんか



認知症の基礎知識や、認知症の人やご家族の気持ち、接するときの心構えなどを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を受講した人を「認知症サポーター」と呼び、地域で認知症の人やその家族を見守る応援者になります。ステップアップ研修を受けて、認知症に特化したボランティアグループ「チームオレンジいるま」で活動することもできます。

オレンジカフェ・認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人や専門職など誰もが参加でき、気軽に集える場所です。認知症についても相談できます。月1~2回程度の開催です。会場によっては、飲食代等の参加費が必要となります。



詳しくは地域包括支援センターへ(開所時間)月~土 8:30~17:15

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

豊岡東 地域包括支援センター	04-2960-1050	豊岡西 地域包括支援センター	04-2960-5010	豊岡北 地域包括支援センター	04-2901-2501
東金子地区 地域包括支援センター	04-2960-6322	金子地区 地域包括支援センター	04-2935-7543	宮寺・二本木地区 地域包括支援センター	04-2935-0082
藤沢 地域包括支援センター	04-2960-6307	東藤沢 地域包括支援センター	04-2901-7025	西武地区 地域包括支援センター	04-2931-3311

オレンジ色は認知症啓発カラー。高齢者支援課は、市内にオレンジ色の花を咲かせて、みんなで認知症について知り、考える機会をつくるオレンジガーデニングプロジェクトを通じて、認知症になっても暮らしやすいまちづくりを推進しています。



入間市役所 高齢者支援課 04-2964-1111 (内線 1342)



SDGs未来都市 入間市