認知症 気になることはありませんか？

大友式認知症予測テスト

出典：（公財）認知症予防財団ホームページより抜粋

項目	点数
1　同じ話を無意識に繰り返す	点
2　知っている人の名前が思い出せない	点
3　物のしまい場所を忘れる	点
4　漢字を忘れる	点
5　今しようとしていることを忘れる	点
6　器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7　理由もないのに気がふさぐ	点
8　身だしなみに無関心である	点
9　外出をおっくうがる	点
10　物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

<採点法>
ほとんどない＝0点
時々ある＝1点
頻繁にある＝2点

<合計点>
0～ 8点＝正常
9～13点＝要注意
14～20点＝専門医などで診断を

01　認知症かも？と思ったら　〉まずはかかりつけ医に相談しましょう

02　1人で悩まずご相談ください　〉地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員が認知症についての相談を受け付けています。

03　本人が医療機関を受診したがらないときは？

認知症と診断されることへの恐怖や不安、自分の状態を認めたくないというプライドから受診を拒否する場合があります。また、認知症の症状で、拒否や攻撃的な言動がみられることがあります。一番苦しいのも不安なのも本人です。本人の気持ちに寄り添ったうえで受診を勧めましょう。

- まずは家族がかかりつけ医に相談する
- 「健康診断」を提案し受診の機会をもつ
- 友人、孫、離れて暮らす子どもに勧めてもらう
- 地域包括支援センターに相談する

相談窓口

- 市地域包括支援センター ☎68-3737
  （担当地区：滝根町、大越町、都路町、常葉町）
- 市ふねひき地域包括支援センター ☎73-8762
  （担当地区：船引町）
- 受付時間　平日 午前8時30分～午後5時30分
  土曜日 午前8時30分～午後0時30分 ※10月以降、土曜日閉館

認知症ケアパスを配布しています

認知症を理解し、支援するためのさまざまな情報や「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービスを受けられるか」などの情報をまとめたものです。各地域包括支援センター、高齢福祉課、行政局市民係で配布しています。

特集　敬老の日

元気の秘訣は仲間と笑顔！地域の運動サロンがつなぐ、生きがいと絆

本郷サロン代表
桑原 信子さん

「運動は一人ではなかなか続きませんが、みんなで集まれば笑顔も元気も湧いてきます」と、話してくれたのは、地域の運動サロンを立ち上げた代表の桑原信子さん。もともと月に1回、地区の60代の方を中心に体操やダンスを行ってきましたが、「もっと年上の方にも気軽に集まれる場を」との思いから、今年4月から毎週水曜日の午前中に新たな運動サロンを始めました。

サロンでは、参加者それぞれの体調に合わせた「元気、筋力モリモリ体操」や「ラジオ体操」などの運動に加え、声を出すことも大切にしており、毎回みんなで「市民の歌」や懐かしい童謡を歌っています。

「最初はお互いにどこか遠慮がありましたが、今は打ち解けてにぎやかですよ」と、桑原さん。取材の日も会場のあちこちで笑い声が絶えず、お互いをほめ合ったり談笑したり、笑顔が広がるひとときでした。

『もっと年上の方にも気軽に集まれる場を』

参加者の佐藤善光さんは、桑原さんに声をかけられたことをきっかけにサロンに参加。「一人だとつい家にこもりがちですが、ここに来ると外に出るきっかけになりますし、みんなでやる体操はとても楽しいです」と話してくれました。

また、参加者の吉田ツヤ子さんは、「ここに来ると若いころに戻ったような気分になり、気持ちが軽くなります。一人暮らしなので、地域の人たちとの交流はとてもありがたいです。これからも地区の皆さんと一緒に運動を楽しんで、心も体も若くいたいです」と笑顔で話します。

このサロンには、健康づくりだけでなく、「人とつながり、笑顔になれる場所」という魅力があります。

桑原さんは、「毎回いろいろ工夫をしながら楽しんでもらい、口コミで交流の輪を広げていきたいです」と話してくれました。

皆さんもぜひ、地域の運動サロンに足を運んでみませんか？笑顔で体を動かし、仲間とおしゃべりを楽しめば、きっと元気が湧いてきます。市では「生きがいを持って元気に暮らせる、支え合いあふれるまちづくり」の実現に向けて、これからも皆さんを応援します。

運動サロンの詳細は、
市民部 市民課 ☎82-1112 までお問い合わせください。