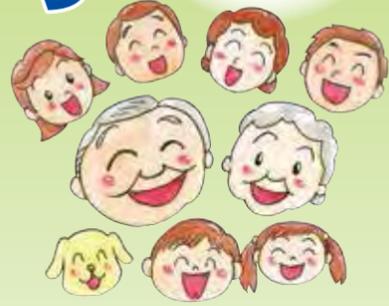


認知症を知っていますか

認知症は

早めの気づきが 大切です



が可能な場合がある

悩んだらまずはご相談を

掛かり付け医に相談するか、高齢者福祉課またはお近くの地域包括支援センターにご相談下さい。

認知症の予防のために
はつらつ脳力アップ教室

を行っています。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6カ月以上継続)を指します。
認知症は、誰でも起こりうる脳の病気で、超高齢社会となった今日では、85歳以上の4人に1人は症状があると言われています。
認知症が気になり始めたら、下表を参考にチェックしてみましよう。

早期発見・診断のメリット

▽症状が軽いうちに家族等と話し合うことで、今後の生活(介護保険サービスの利用など)の準備が出来る

▽治る認知症や一時的な症状の場合があるため、早期に受診することで原因となっている病気を突き止めることが大切である

▽アルツハイマー型認知症など、薬によって進行を遅らせること



▲認知症サポーター養成講座受講証明書とオレンジリング

治療を受けていない等でお困りの方に、認知症疾患医療センターと認知症コーディネーターが連携して、訪問支援しています。また、協力して、研修会などを実施しています。

●認知症予防講演会・介護講演会
認知症やその予防方法等について学ぶことが出来ます(26年度は4回程度実施予定です)。

●認知症サポーター養成講座
地域で暮らす方に認知症を知ってもらい、認知症の方やその家族を支援する講座を行っています。

●認知症キャラバン・メイト
出張講座の講師となる「認知症キャラバン・メイト」の養成講座

日時 10月〜27年3月の週1回(全20回)

時間 午前10時〜午後2時
会場・曜日
▽荒木田ふれあい館：月曜日
▽峡田ふれあい館、尾久ふれあい館：火曜日
▽南千住ふれあい館、花の木ハイム荒川：木曜日

対象 次の要件をすべて満たす方
各会場20人
*申し込み順
▽区内在住で65歳以上の方
▽介護認定を受けていない方
▽全回参加出来る方
▽申し込み時点で当教室に参加していない方

費用 各回300円(材料費)
*別途、昼食代が掛かります

■教室説明会にご参加下さい
期日・会場
▽9月16日(火)：峡田ふれあい館、尾久ふれあい館
▽9月18日(木)：南千住ふれあい館、花の木ハイム荒川
▽9月22日(月)：荒木田ふれあい館

時間 午後3時〜4時
相談・申込み・問合せ 高齢者福祉課(区役所2階) 内線2666

ご利用下さい 健康情報提供店

生活に身近な場所で手軽に健康情報を得られるよう区内の店舗の協力を得て、健康情報の提供を行っています(下表)。
健康講座の案内や生活習慣に関するアドバイスなどを専用のラックなどに置いてありますので、ぜひ、ご利用下さい。
*各区立図書館(図書サービスステーションを除く)にも、置いてあります
問合せ 健康推進課 内線432

店名(ラックの設置場所)	所在地
イトーヨーカドー三ノ輪店(1階サービスカウンター側出入口)	南千住1-9-1
東京メトロ日比谷線南千住駅(出入口付近)	南千住4-3-1
リブレ京成LaLaテラス南千住店(レジ付近)	南千住4-7-2
ライフ南千住店(出入口付近)	南千住6-43-13
三徳汐入店(出入口付近)	南千住8-12-5
スーパーバリュー荒川1丁目店(2階階段付近)	荒川1-6-1
グルメシティ三河島店(出入口付近)	荒川3-29-1
NAS町屋(2階ギャラリ)	荒川6-4-9
グルメシティ町屋店(入口付近)	荒川7-20-1
アパア赤札堂町屋店(レジ付近)	荒川7-46-1
東京メトロ千代田線町屋駅(2番出口付近)	町屋1-1-5
ガスト荒川町屋店(入口ソファ横)	町屋6-32-21
日暮里・舎人ライナー熊野前駅(改札手前付近)	東尾久3-37-6
トミエストア(出入口付近)	東尾久4-30-9
株式会社コナカ(商品購入時配布)	東尾久5-12-10
ライフ東尾久店(出入口外)	東尾久6-18-10
オリンピック西尾久店(正面玄関ポード)	西尾久4-9-11
スーパーバリュー西尾久店(出入口付近)	西尾久5-24-6
東武ストア西尾久店(レジ付近)	西尾久7-35-1
いなげや荒川東日暮里店(1階サービスカウンター、2階レジ付近)	東日暮里5-7-6
マルエツプチ東日暮里店(出入口付近)	東日暮里5-16-1
いなげや荒川西日暮里店(レジ付近)	西日暮里2-6-13
NAS西日暮里(4階エレベーター前)	西日暮里5-20-1
東京メトロ日比谷線三ノ輪駅(2番出口付近)	台東区根岸5-19-10

「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!



	最もあてはまるところに○をつけて下さい。			
チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない (1点)	ときどきある (2点)	頻繁にある (3点)	いつもそうだ (4点)
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない (1点)	ときどきある (2点)	頻繁にある (3点)	いつもそうだ (4点)
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われることがありますか	まったくない (1点)	ときどきある (2点)	頻繁にある (3点)	いつもそうだ (4点)
チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない (1点)	ときどきある (2点)	頻繁にある (3点)	いつもそうだ (4点)
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない (1点)	ときどきある (2点)	頻繁にある (3点)	いつもそうだ (4点)
チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる (1点)	だいたいできる (2点)	あまりできない (3点)	できない (4点)
チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	問題なくできる (1点)	だいたいできる (2点)	あまりできない (3点)	できない (4点)
チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる (1点)	だいたいできる (2点)	あまりできない (3点)	できない (4点)
チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる (1点)	だいたいできる (2点)	あまりできない (3点)	できない (4点)
チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる (1点)	だいたいできる (2点)	あまりできない (3点)	できない (4点)

チェックしたら、①から⑩の合計を計算⇒ 合計点 点

20点以上の場合、認知症機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。
*本チェックリストは、各区民事務所・図書館・ふれあい館などでも配布しています。また荒川区ホームページ(アドレスは1面下欄参照)にも掲載しています