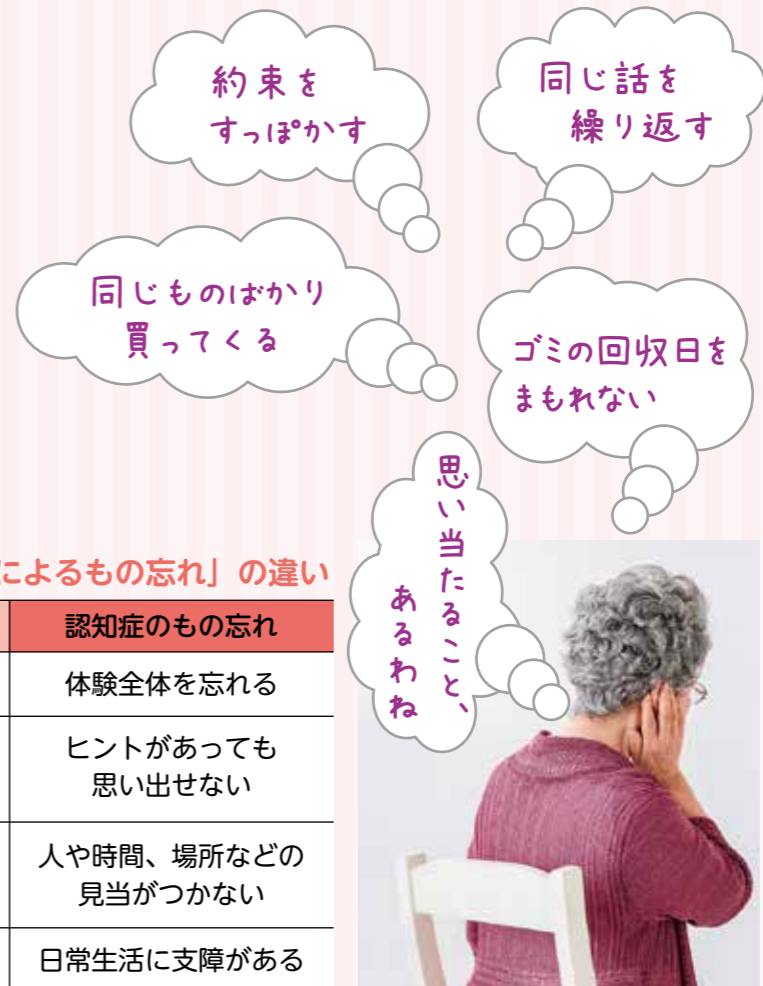


最近、「あれ？」と思うことはないですか？

# もの忘れ健診をうけてみませんか

9月は世界アルツハイマー月間（認知症理解促進月間）です

▼問合せ 福祉グループ ☎079 (435) 2361



認知症は、高齢になれば誰でも発症する可能性がある身近な問題で、決して他人事ではありません。認知症の多くの人は、地域で暮らししているため、社会全体の正しい理解と優しい見守りが必要です。

## ○「認知症」と「加齢によるもの忘れ」の違い

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
人や時間、場所など見当がつく	人や時間、場所などの見当がつかない
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある

## 認知症の初期症状

### ●もの忘れ

- ・同じ話を繰り返す
- ・約束をすっぽかす
- ・今日が何日か分からなくなり、ゴミの回収日を守れなくなる
- ・同じものばかり買って来る
- ・鍵や財布などの忘れ物や探し物が増える

### ●理解力・判断速度の低下

- ・料理の味付けがおかしくなる
- ・買い物や支払い計算が難しくなり、小銭があってもお札で払う
- ・周囲の会話速度についていけず、理解が難しくなる
- ・真夏に冬物の衣服を選ぶ

### ●集中力・作業能力の低下

- ・読書好きの人が本を読まなくなる
- ・テレビドラマの筋が追えなくなり、見なくなる

### ●精神的混乱や落ち込み

- ・好きだった趣味や日課をやめてしまう
- ・人付き合いを避けるようになる
- ・やる気がなくなり、身だしなみに気を使わなくなる
- ・ささいなことでも怒りっぽくなる
- ・など、性格が変わる

## 進行すると...

### ●記憶障害

- ・直近のことも忘れてしまう

### ●見当識障害

- ・自分のいる場所がどこなのか分からなくなる
- ・家族であっても誰なのか分からなくなる

### ●理解力・判断力の障害

- ・お金を支払わずに買い物をしてしまう

### ●認知機能の障害

- ・見えているものや聞こえている音か何なのか理解できなくなる
- ・はさみなどの使い方が分からなくなる

## 認知症は、早く気づき対応することが重要です

軽度認知障害（MCI）と言われる認知症予備軍の段階での診断が一定程度可能となってきました。そのままにしていると、MCIの方の約50%の人が5年間で認知症になると言われています。MCIの段階で対応すれば、認知症に移行するのを防いだり、進行を遅らせることが可能と言われています。早く気づき・対応・準備することで、その後の生活もできるだけに、今まで通りになることが可能になってきています。

## 認知症の診断

まずは、かかりつけ医に早めに相談を。神経内科、神経科、精神科、心療内科、脳神経外科、もの忘れ外来、認知症外来などを受診することが基本ですが、かかりつけ医に相談することで、紹介状を書いてもらえたり、認知症に詳しい医療機関を紹介してもらえ可能性がります。

もの忘れ健診では、問診の結果認知症の疑いがある人に、「もの忘れ相談医（認知症相談医）」一覧をお渡ししています。

認知症相談医は、ご家族やご本人のちょっとした気になる「もの忘れ」あるいは認知症について、気軽にご相談していただける医療機関です。医療機関は予約制のところもありますので、相談を希望する場合、事前に各医療機関に電話などでお問い合わせください。認知症相談医の一覧は、加古川医師会のホームページからも確認いただけます。

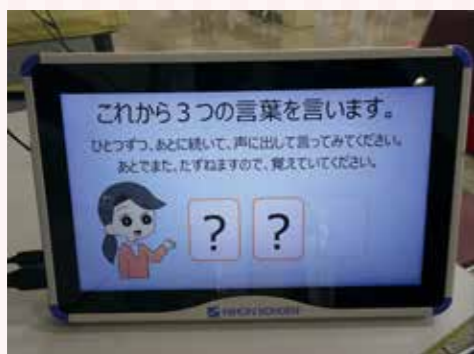


## 早く気づくために

## 「もの忘れ相談プログラム」や「もの忘れ健診」を活用ください

### もの忘れ相談プログラム

ゲーム感覚で、「脳」の健康チェックができます。定期的に行うことで、認知症の早期発見につながります。播磨町内には、6か所に「もの忘れ相談プログラム」を設置しています。所要時間は約5分です。お気軽にチェックをしてみてください。



設置場所 役場（第1庁舎）、BiVi土山（土山駅南交流スペース）、野添・東部・南部・西部コミュニティセンター

## もの忘れ健診

もの忘れが気になった時、脳の健康チェックシートを使った問診などを行うもの忘れ健診を、受けてみませんか？予約不要で当日気軽に受けられるもの忘れ健診を、実施しています。問診は約5〜6分。無料です。

### ▼実施日・場所

- 9月27日(月) 中央公民館
- 9月29日(水) 中央公民館
- 10月26日(火) 野添コミセン
- 10月28日(木) 南部コミセン



- 12月20日(月) 中央公民館
- 1月21日(金) 中央公民館
- 1月28日(金) 中央公民館
- 2月8日(火) 野添コミセン
- 2月19日(出) 福祉会館

▼時間 いずれも午前9時〜11時30分

▼問合せ 播磨町地域包括支援センター

☎079 (435) 1841

## 映画上映会

### 『徘徊 ママリン87歳の夏 ~ちょっと笑えて ちょっと切ないドキュメンタリー映画~』



©風楽創作事務所

映画上映後、希望者に相談会ともの忘れ健診を開催します。

- ①成年後見相談会 ※映画のお申し込みの際に、ご予約ください。
- ②介護相談会（当日受付）
- ③もの忘れ健診（当日受付）

▶日時 9月18日(土) 13:30~15:30 (受付13:00から)

▶場所 播磨町健康いきいきセンター 3階大ホール

▶定員 70人 入場無料

▶申込み・問合せ

播磨町地域包括支援センター ☎079 (435) 1841

Eメール hokatsu@harima-wel.or.jp

※感染症拡大による中止や延期の可能性がございますので、お名前と連絡先を必ずお知らせください。