

# おねんじかわら版

2023年8月

Vol.5

## 認知症は早期発見が大切です

認知症のおそれがある場合は早めに医療機関で診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症の理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。



なぜ医療機関の受診が大切なの？



治療により進行をゆるやかにすることができます

治る病気の可能性があります

適切な対応をすることで症状がやわらぎます

## 家族がつくった『認知症』早期発見のめやす

「認知症」の早期発見のために当てはまる項目をチェックしてください

1つでも思い当たることがあれば、一度専門家やかかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう

### ● もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



### ● 不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



### ● 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへのきづかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



### ● 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



### ● 判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話しのつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



### ● 意欲がなくなる

- 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をしてもおっくうがりいやがる



# ここふる オレンジカフェ

開催中!

開催日：令和5年

時間：14:00～16:00

参加費

100円

(ドリンク1杯付)



9月19日

(火)

場所：大野城市曙町3-8-3  
大野城心のふるさと館1階  
ここふるショップ

10月10日

(火)

こころを軽く♪  
ふらっ~と参加♪  
笑顔あふれる集いの場

11月13日

(月)



※会場の都合により、参加人数を先着10名様とさせていただきます。

## “ここふるオレンジカフェ”で 見学・散策



音楽ボランティアの方による演奏で、にぎやかなひと時でした



こころのふるさと館を出発し、近くの公園でほっと一息

- ◆2021年4月から開催している、ここふるオレンジカフェ。毎月“こころのふるさと館”で開催中です。NHKアーカイブス視聴や軽い体操、レクリエーション等をしながら会話を楽しんでいます。3ヶ月に1度、音楽ボランティアさんが来られ、演奏はもちろん一緒に体を動かす時間も設けてます。
- ◆最近では、こころのふるさと館内展示見学や近隣公園、神社への散策などの企画も好評です。
- ◆各地域での出張型でのカフェも、始動にむけて着々と準備中。ご期待ください!

皆さまのご参加をお待ちしています!!

## 熱中症から身体を守ろう!

夏場は体内の水分が不足しやすいため体温調節が上手いかず、体内の水分や塩分のバランスが崩れて熱中症を発症しやすいです。



### 《熱中症予防のポイント》

- ① こまめな水分補給(目安は1日1.2L)
- ② エアコンや扇風機を上手に使う
- ③ 外出時は帽子や日傘を使う
- ④ 必要に応じてマスクを外す



頭痛・めまい・立ち眩み・吐気などの症状がある時は身体を冷やし、水分と塩分摂取を行いましょう。

(注) 症状が治まらない時は医療機関を受診してください!

## 編集後記

連日、厳しい暑さが続きますが、皆さまのお体の調子はいかがでしょう。

さて、「家族がつくった『認知症』の早期発見のめやす」はどうでしたか?これは日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

チェックがあったとしても、早期に受診や対応に繋がると良い結果が得られる可能性があります。関心を持つことが、認知症の支援の第一歩と考えています。ぜひ、周りの方と一緒にチェックしてみたり、話題として使ってみてはいかがでしょう。

真

## 発行元・問い合わせ先

大野城市すこやか長寿課

基幹型地域包括支援センター

TEL: 092-501-2306 担当: 中園・内田

地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談や介護(予防)に関する支援を行っています。お気軽にご相談ください。