

# 認知症 さくらい ささえあい

【申し込み・問い合わせ先】高齢福祉課地域包括ケア係（☎ 42 - 9111 内線 2171）

## 9月21日は「認知症の日」・9月は「認知症月間」です

65歳以上の5人に1人、85歳以上の2人に1人が認知症になると言われています。歳を重ねてくると多くの人が経験する病気が「認知症」です。

令和5年に「認知症基本法」が定められました。この法律では、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、国・地方公共団体が一体となって共生社会の実現を推進することが定められています。また、9月21日を認知症の日、毎年9月を認知症月間と定めています。

桜井市では「認知症 さくらい ささえあい」を合言葉に、さまざまな取り組みを行っています。



認知症 さくらい  
ささえあい マーク▲



「認知症の日」  
公式ロゴマーク▲

## 認知症ってこんな病気

認知症とは、脳の病気の1つで、さまざまな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、「記憶する・思い出す・計算する・判断する」などの認知機能が低下し、日常生活に支障がでる症状のことを言います。

認知症の症状は多岐にわたり、人それぞれです。特に認知症で一番多い症状は物忘れです。物忘れの症状は加齢によるものとの区別がつきにくい場合もあります。しかし、普段と何か違うと感じ、生活に支障をきたす物忘れは注意しなければなりません。下図のとおり、加齢による物忘れは体験の「一部」を忘れてしまうのに対して、認知症は体験の「全部」を忘れてしまいます。

### 加齢による物忘れと認知症の違いとは

| 加齢による物忘れ                                                                            |           | 認知症                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 一部を忘れる                                                                              | 体験        | 全てを忘れる                                                                                |
|  |           |  |
| ある                                                                                  | もの忘れをした自覚 | ない                                                                                    |
| ヒントがあれば思い出せる                                                                        | 記憶力       | ヒントがあっても思い出せない                                                                        |
| あまり支障はない                                                                            | 日常生活      | 支障がある                                                                                 |

## 相談してみませんか

認知症により、仕事や生活に支障が出てくると日常的な支援が必要です。家族だけで介護するにも限界があり、不安・疑問を抱え込んで、介護者自身が体調を崩すこともあります。最近、様子がおかしいなどの違和感を感じたら、まずは、下記相談先の地域包括支援センターなどの専門職員に相談してみませんか。

### 【相談先】地域包括支援センター

- のぞみ（桜井中学校区）（☎ 42 - 5590）
- ひかり（大三輪中学校区）（☎ 45 - 3651）
- きずな（桜井東中学校区）（☎ 44 - 3655）
- きぼう（桜井西中学校区）（☎ 46 - 1023）

## 参加してみませんか

### 認知症月間日替わりイベント

| 日時                   | 内容                                       |
|----------------------|------------------------------------------|
| 9/1 ㊤<br>9:00～12:00  | 脳体カトレナー、歩行測定、徘徊感知機器                      |
| 9/1 ㊤<br>13:00～16:00 | レクリエーション体験                               |
| 9/2 ㊤<br>9:00～12:00  | 明治安田生命株式会社による健康チェック<br>(先着 30 名に参加者特典あり) |
| 9/2 ㊤<br>13:00～16:00 | レクリエーション体験                               |
| 9/1 ㊤～2 ㊤<br>随時      | 脳年齢チェック、缶バッジ製作体験                         |

▶場所 市役所 1 階地域交流センター

### 高齢者のオレンジ作品展示

介護の事業所で作成された作品を展示しています。

▶日時 9 月 10 日 ㊤～18 日 ㊤ 9:00～17:00

▶場所 市立図書館



昨年の様子▲

一緒に**啓発の光**を灯そう！

### オレンジナイトプロジェクト - ロバ隊長イルミネーション -

□ ロバ隊長は、認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクターです。認知症の人のペースを大切に見守り、必要があれば手伝いをする、そのような支援の姿勢が、ロバが一歩一歩着実に歩む姿に重ねられています。

世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症サポーター養成講座を開催し、市役所地域交流広場にライトで大きな「ロバ隊長」を描きます。認知症への理解を深め特別な夜の風景を、一緒に作りませんか。

▶開催日 9 月 21 日 ㊤㊤ (雨天時は 9 月 22 日 ㊤㊤に順延。同日も雨天の場合は中止)

#### ▶スケジュール

15:30～ 認知症サポーター養成講座  
17:10～ 設置作業  
18:00～ 点灯・写真撮影  
18:20 解散

### 認知症カフェひだまり (毎月開催)

息抜きして心を軽くできるよう、会話がちょっとした催しを楽しむところです。医療や介護に関わるスタッフとの相談もできます。時間内であれば、何時からでも参加できます。



▶日時 9 月 15 日 ㊤ 13:30～15:00

▶場所 保健福祉センター「陽だまり」2 階会議室 2

▶対象 市内在住・在勤 (学) の認知症の人とその家族、または認知症の疑いのある人とその家族

▶申込方法 電話で高齢福祉課地域包括ケア係へ

### 市民公開講座～認知症はやめに見つけてはやめに手だて～

認知症や MCI (軽度認知障害) についての知識や、日頃からできる予防法を紹介します。脳の健康チェック (無料・15 分程度) も実施します。

▶日時 9 月 28 日 ㊤ 13:30～15:30 (受付 13:00～)

▶場所 市役所 2 階大会議室

▶講師 山田修一さん (山の辺病院ものわすれ外来担当医)

▶対象 市内在住のおおむね 65 歳以上の人

▶定員 50 名 (先着順)

▶持ち物 スマートフォン (脳の健康チェック希望者のみ)

▶申込方法 9 月 24 日 ㊤までに、電話で高齢福祉課地域包括ケア係へ

参加者には  
●マリーゴールド苗  
●オレンジリング  
をプレゼント！

▶集合場所 市役所 1 階地域交流センター

▶対象 桜井市民の人  
(小学生以下は保護者同伴必須)

▶定員 50 名程度 (先着順)

▶服装・持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、軍手

▶申込方法 9 月 16 日 ㊤までに右記二次元コードから申し込み

このプロジェクトは、桜井ライオンズクラブの寄附金により行います。詳細はこちら▲



### 【桜井ライオンズクラブ会長からひとこと】

認知症は、誰にとっても身近なことです。この機会に正しい知識を学び、誰もが安心して暮らせる地域について、一緒に考えてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



会長 芳野正裕さん