

# 地域包括支援センターだより

■問い合わせ先  
地域包括支援センター

みなみかわち  
こくぶんじ  
いしばし  
☎(44)3002  
☎(43)1229  
☎(51)0633

## 認知症について

### チエックしましょう！

#### 認知症の早期発見

認知症もほかの病気と同様に、早期発見・早期診断・早期治療が有効です。

早期に発見し、正しく診断や治療を受けることによって、症状の進行を穏やかにしたり、中には治るタイプのものもあります。また、早期から適切な相談・助言ができ、将来に備えることもできます。

このチエックリストは、医学的な判断基準ではありませんが、「認知症の人と家族の会」の経験からまとめた早期発見の目安です。

●**もの忘れがひどい**

- 電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く・おこなう
- 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

#### ●判断力・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転のミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容を理解できなくなった

#### ●時間・場所がわからない

- 約束した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

#### ●人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった

#### ●不安感が強い

- 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
- ひどりになると怖がったり寂しがりたりする
- 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

#### ●意欲がなくなる

- 下着を着替えず、身だしなみを気にしなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をすることもおっくうがり、いやがる

日常の暮らしの中でいくつか思いあたるものがあれば、一度、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみることがよいでしょう。

## 認知症サポーター養成講座コーナー

8月27日、保健福祉センターきらら館において、市内16の小中学校の先生、35名が出席し、講座を開催いたしました。講話を聞いた後は、実際にゴミ出しの正しい対応について、グループで話し合い、実演しました。参加した先生からは「認知症についての理解が深まり、実生活に役立てられる内容で参考になった。」

学校でも生かしていきたい。」との声が聞かれました。

#### ■問い合わせ先

地域包括支援センターみなみかわち

## 認知症の方を介護している介護者交流会のお知らせ

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場として、今回、初めて介護者交流会を開催します。

#### ■内容

- ・金澤氏の講話
- ・参加者の情報交換

#### ■講師

公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部世話人代表 金澤 林子氏

#### ■日時

11月10日(火)  
午後2時～4時

#### ■場所

生涯学習情報センター(南河内児童館敷地内) 2階研修室

#### ■対象者

現在、認知症の方を介護している方(ご本人の参加も可能です)

「楽々介護・排泄と移乗」  
介護は毎日のことであり、介護者の身体にも大きな負担がかかります。力任せの介護は腰痛や疲労の原因となり、危険を伴うこともあります。便利な福祉用具の正しい利用や理解によって身体の負担を減らし、安全に介護を続けることができます。

#### ■参加費 無料

#### ■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターみなみかわちこくぶんじいしばし

## ほっと★介護教室のお知らせ

「楽々介護・排泄と移乗」

介護は毎日のことであり、介護者の身体にも大きな負担がかかります。力任せの介護は腰痛や疲労の原因となり、危険を伴うこともあります。便利な福祉用具の正しい利用や理解によって身体の負担を減らし、安全に介護を続けることができます。

今回はおむつ交換、移乗の技術を学びます。

#### ■日時 11月12日(木)

午前10時～11時30分

#### ■場所

保健福祉センターゆうゆう館会議室

#### ■対象者

市内在住で、興味のある方

#### ■定員 40名

#### ■参加費 無料

■問い合わせ先  
地域包括支援センターみなみかわち