



認知症カフェを運営するオレンジパートナーです
ほっとした時間を共有しましょう



どなたでも参加できます

認知症カフェは、認知症の本人やその家族はもちろん、認知症ではない地域の人など、どなたでも参加できます。認知症の方やその家族にとっては安心できる居場所であり、地域の人にとってはオレンジパートナー（認とも）をはじめ、参加者と交流することでさまざまな情報交換ができる場所となっています。(問・いきいき高齢課地域支援係Tel 83-8132)



参加者の声

毎月楽しみにしています。親身になり話を聞いてくれる認ともの方々からは、いつも元気をもらっています。



参加者の声

毎月参加しています。ここに来ると、地域の人たちと色々な話ができるのでとても楽しいです。



認とも

福祉事業に興味があり活動を始めました。参加者が楽しく話せるような雰囲気づくりを心がけています。



認とも

活動では日々学ぶ事が多いです。参加者が笑顔になる姿を見るととてもうれしいです。

オレンジパートナー(認とも)とは

市の認知症予防ボランティア養成講座とステップアップ講座を受けたボランティアで、現在11人の方々が活動しています。カフェの参加者のペースに合わせたコミュニケーションを大切にしています。また、月に一度、自宅を訪問してお話を傾聴する「認とも」事業も行っています。

お気軽に参加ください

	あおぞらカフェ	にのみやカフェ
とき	第4月曜日 午前10時～11時 (9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/25)	第3木曜日 午前10時～11時 (9/21、10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/21)
ところ	市役所本庁舎 2階青空ステーション	二宮コミュニティセンター 204 または 301会議室
申し込み 問い合わせ	地域包括支援センターもおか Tel 83-8132 または 地域包括支援センターにのみや Tel 74-5139	

高齢者の5人に1人が認知症

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。日本では、高齢化の進展とともに認知症患者も増えており、厚生労働省の発表では、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。



認知症を予防するために

適度な運動

脳の神経を成長させるタンパク質が多く分泌され、記憶力の維持に効果があります。



バランスの良い食事

抗酸化物質を含む果物や緑黄色野菜、魚が推奨されています。



趣味・習い事など好きなことを楽しむ

特に手指を使うものは、脳の多くの機能を使うので予防効果が認められています。

睡眠をしっかり取る

脳に蓄積された老廃物の排泄を促します。

人と会話を楽しむ

意欲をもたらす脳内物質が放出され、脳の動きが活発になります。



若年性認知症も増加傾向

「若年性認知症」とは、65歳未満で発症する認知症の総称です。現在日本では、若年性認知症患者が増加傾向で、3万5,700人(令和2年3月)の患者がいると推測されています。

ご存知ですか?

「もの忘れ」と「認知症」の違い

「もしかして認知症かも？」と感じたら、早めにかかりつけ医または地域包括支援センターへ相談ください。

加齢によるもの忘れ

- 約束をうっかり忘れ後で気づく
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 食事をした献立が全部思い出せない
- 物をどこにしまったか忘れて探す
- 買おうと思っていたものをうっかり忘れる

認知症

- 約束したこと自体を覚えていない
- 目の前の人や誰なのか分からない
- 食事をしたこと自体忘れている
- 物をしまったことを忘れ「盗まれた」と被害妄想する
- 買い物へ行ったことを忘れ 何度も同じものを買う



認知症の人への対応 3カ条

認知症の人への援助には、正しい理解に基づく対応が必要です。偏見を持たず、認知症の人をさりげなく自然に支援するという姿勢が重要になります。

・驚かせない

唐突な声かけは禁物です。一定の距離で相手の視野に入り、「何かお困りですか」など優しい口調で声をかけましょう。

・急がせない

認知症の人は急かされるのが苦手です。相手の言葉をゆっくり聴き、相手の反応を伺いながら会話をしましょう。

・自尊心を傷つけない

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないようにさりげなく様子を見守ります。ジロジロ見るのは禁物です。

