

組合員向け 情報紙

さざんか 第91号

2018年3月

発行責任者 若林 博晴

044-977-0705



**3月号**

ホームページ

福祉クラブ 多摩

検索 最初にあります

## 社会講座「認知のいろは」を開催！！

組合員とワーコレメンバー25名が参加しました。

今回は全国で展開している「認知症サポーター養成講座」として、登戸包括や多摩区、宮前区から3名の講師の方々にお出でいただき、認知症について色々教えていただきました。養成講座を修了したので、参加者は認知症サポーターの目印としてオレンジリングを頂きました。

**見開きページで、「認知症のいろはのいろは」を開催します。**



# 認知症を自分でチェックしてみる

もの忘れが気になる方は、以下の項目をチェックしてみましょう（このチェック表だけで認知症かどうか判断することはできません。）。ご家族がいれば一緒にやってみてください。自分では気付いていない変化にご家族が気付いている場合もあります。

- 1 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 4 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5 ものの名前が出てこないことがある
- 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8 ささいなことで怒りっぽくなった
- 9 ガスや火の始末ができなくなった
- 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 11 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 12 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 14 だらしくなった
- 15 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

いかがですか？ 6つ以上の項目に当てはまる場合は、早めに専門医や掛かりつけのお医者さんに相談するのが良いそうです。

出典：『もの忘れが気になるあなたへ・・・』小阪憲司監修（NHK 厚生文化事業団）

認知症に関する最新情報はこちら



川崎市 認知症に関する情報

検索



発行：川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室 ☎044-200-2470 FAX 044-200-3926

# 家族が認知症かな、と思ったら

## 相談機関や医療機関に早めに相談しましょう。

自分が認知症であることが理解できる早い段階で相談することは、その後の対応に重要だそうです。



## どこに相談すれば良い？

- ① 川崎市地域包括支援センター（多摩区は7か所、  
お住まいの地域の包括センターは、区役所 高齢障害課  
へお問い合わせ下さい（861-3255）
- ② 川崎市が設置する認知症疾患医療センター（電話相談）  
聖マリアンナ医大病院 認知症治療研究センター 977-6467  
日本医大小杉病院 街ぐるみ認知症相談センター 733-2007
- ③ 認知症の専門病院や掛かりつけのお医者さん



# 認知症の予防はありますか？

## その1 認知症の発症を遅らせるために

- ① アルツハイマーでは、生活習慣病対策（運動、食事、睡眠）は発症を遅らせる効果が認められているそうです。
- ② 脳血管性認知症は、高血圧、高脂血症、肥満などを防ぐことが効果的です。
- ③ 体や脳を使わないと、発症や進行を加速させます。

## その2 脳の活性化を図る

刺激のある日常を送ることが大事だそうです。例えば、

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ① 快刺激で笑顔に   | 心地よい刺激や笑うことでドーパミンがでます |
| ② コミュニケーション | 友達や家族と楽しくおしゃべり        |
| ③ 役割や日課を持つ  | その日の日課をもち、生活を充実させる    |
| ④ ほめる、褒められる | どちらもドーパミンがたくさん出ます     |



# 2018年ふくしまつり フリマ参加者募集開始

今年もふくしまつりを開催します。フリマへの参加お待ちしております。

ご希望の方は 多摩子育て支援ワーコレ「キャッチ」にお申込み下さい。

電話： 900-1697

FAX: 819-0955

## フリーマーケットご案内

1小間 1000円

間口1.8m 約1坪

小間数 10 (先着順)



福祉クラブ生活協同組合

第22回

## 地域にひろげよう！ ふくしの輪！

# ふくしまつり

**6/3(日) 10:30~14:00** 少雨決行

「ふくしまつり」は福祉クラブ生活協同組合が主催するチャリティーイベントです。  
チャリティーの収益金は福祉車両の購入に充て、高齢者や障がい者の外出支援を行っていきます。

**会場 稲田公園**  
多摩区菅稲田堤 2-9-1  
南武線  
「稲田堤」より徒歩10分  
京王相模原線  
「京王稲田堤」より徒歩15分

多摩川

←至稲城 至登戸→

稲田公園西交差点

菅ゴルフセンター

●BOOKOFF

JR 稲田堤駅

←至矢野口 至中野島一

←至稲城 至溝口→

稲田公園 (くじら公園)