

## …もしかして 認知症かなと感じたときは

「もしかして認知症かな」と感じたときは、日頃から受診しているかかりつけ医や、以下の相談窓口にご相談しましょう。

### ●潮来市地域包括支援センター (潮来市社会福祉協議会内)

高齢者の生活や介護に関することの相談窓口です。認知症の症状でお困りの際(本人が病院や介護サービスの利用を拒否など)にもご連絡ください。

☎63-1288 午前8時30分～午後5時15分  
(土日祝日を除く)

### ●潮来市高齢者総合相談センター福楽園

☎64-6767 (24時間365日対応)

## 【認知症事業のご紹介】



詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 認知症カフェ(いたこハートカフェ)

認知症の方とその家族だけでなく、もの忘れに心配のある方などが気軽に参加できる交流の場です。お茶を飲みながら、日頃の心配事や介護のことを自由に話したり、認知症についての相談ができます。(参加費：100円)

毎月開催

毎月第2水曜日 午後2時～  
(カフェつぐみ(グループホームこころ併設):日の出1-21-1)

出張カフェ開催

10月4日(土) 午後2時～(道の駅いたこ テラス席)

【お問合せ】カフェつぐみ ☎80-9055



### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたく見守る応援者を養成しています。安心して暮らせるまちづくりを目指して、あなたも認知症サポーターになりませんか。

### 認知症介護者教室

認知症の介護でお悩みの方が、認知症への理解を深めたり、介護についての質問や相談などが出来る教室を開催しています。

【お問合せ】潮来市地域包括支援センター ☎63-1288

### 高齢者等SOSネットワーク

高齢者等が行方不明になった場合、地域の支援を得ながら早期の発見・保護につなげます。事前登録(申請書・ご本人の写真)が必要になります。

対象登録者へは登録番号付反射ステッカーを配布します。



### 徘徊高齢者家族支援サービス

GPS探知機(貸出)を利用し、24時間体制で高齢者の居場所を早期に把握し、ご家族にお知らせするサービスです。基本料金は1か月1,200円です。(非課税世帯は無料)

【お問合せ】高齢福祉課 ☎63-1111 内線119



©KASHIMA ANTLERS

## ふるさと納税型クラウドファンディング 「アントラーズの未来をみんなで2025」寄付受付開始

実行者:潮来市、鹿島アントラーズ

目標金額:5,000万円

実施期間:9月17日(水)9:00～12月16日(火)23:00

形式:ふるさと納税型 / All-in形式

※目標金額の達成の有無に関わらず、集まった寄付金を受け取ることができる形式

寄付の使い道:鹿島アントラーズアカデミーのグラウンド増設および練習環境の向上

※ふるさと納税の制度上、潮来市民の方々からの寄付については返礼品の送付は行っておりません。

お問合せ:鹿島アントラーズクラウドファンディング事務局 kashimagcf@antlers.co.jp

# 9月は認知症月間です

～認知症をもっと知って、もっと語ろう～

令和6年1月1日、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。

認知症とは、誰にでも起こりうる「脳の病気」です。他人事ではなく自分事（自分や家族が認知症になったら）と捉え、早期の相談や受診を心がけましょう。



## 【早期受診のメリット】

- ・認知症の進行を遅らせることが出来る場合があります。
- ・認知症の種類によっては、治る可能性があります。
- ・本人の意思を尊重しながら、今後の医療や介護サービスの利用に向けた準備ができます。

## 【認知症の種類】

### ●アルツハイマー型認知症

アミロイドβが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れることにより発症します。**最も多い認知症です。**

★もの忘れ、新しく記憶することが難しくなるなど

### ●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等の脳血管障害によって脳の血液の流れが阻害され、脳の一部が壊死することで発症します。

★歩行障害、手足のしびれや麻痺、排尿障害、言語障害など

### ●レビー小体型認知症

レビー小体という神経細胞に出来る特殊なたんぱく質が脳にたまり、神経細胞を破壊することで発症します。

★表情のこわばり、すくみ足、幻視(存在しないものが見える)など

### ●前頭側頭型認知症

50～60歳代に発症しやすく、多くは10年以上かけてゆっくりと症状が進行し、脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して起こります。

★性格が極端に変化し、反社会的な行動が増えるなど

## 自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」

※チェックリストの結果はあくまでも目安であり、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

▼最も当てはまるところに○をつけてください。▼

チェック項目		まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
チェック①	財布やカギなど、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	1点	2点	3点	4点
チェック②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	1点	2点	3点	4点
チェック③	周りの人から「くり返し同じ事を聞く」など、もの忘れがあるとされますか。	1点	2点	3点	4点
チェック④	今日が何月何日かわからないときがありますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	1点	2点	3点	4点
		問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
チェック⑥	お金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人で行えますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	一人で買い物に行けますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	自分で掃除機やほうきを使って、掃除ができますか。	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	1点	2点	3点	4点

①～⑩の項目をチェックし、点数を合計する

合計

点

※20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※かかりつけ医または市の相談窓口(地域包括支援センター)に相談してみましょう。

出典:「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

参照:茨城県ホームページ自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」