



## 認知症を知ろう

9月21日は  
世界アルツハイマーデー

誰もが認知症を知って、悩んでいる人に声を掛け合い、みんなで支えあえる地域を目指しましょう



### 認知症とは・・・

記憶の低下や物忘れにより、分からない、できないことが増え、生活に支障をきたす状態をいいます。  
例) 時間や場所が分からない、計算ができない、手順が分からないなど

### 認知症は、普通の物忘れとは違います

普通の物忘れ 体験の一部を忘れる

認知症 体験全部を忘れる



例) 何を食べたか忘れる



例) 食べた事自体を忘れる

### 認知症予防のためのポイント

#### ①生活習慣病を放置しない

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が誘因となり、脳血管性認知症になる場合があります。

#### ②運動をこころがける

活発な運動習慣のある人は認知症の発症率が低いことがわかっています。散歩など適度に体を動かすことを習慣づけましょう。

#### ③日常生活を活発にする

社会の動きに関心を持ち、趣味やボランティアなどに積極的に参加しましょう。

ウォーキングは認知症予防の効果があるとされており、区ではウォーキングを広めるための健康づくり事業に取り組んでいます！

### ヘルシーウォーキング登録・歩数確認会

毎月1~2回、地域医療ホールまたは区役所でヘルシーウォーキング登録・歩数確認会を開催しています。ぜひご参加ください。(詳細・日程は区版2面に掲載)

★頭の体操クイズ! 頭の体操は認知症予防につながります  
□という字に2筆加えて漢字をつくってみましょう! ※答えはページ下に

## 【認知症かな?と思ったら〜一人で抱え込まないで】

認知症は、早期発見、早期治療が大切です!認知症かなと思ったら早めにかかりつけ医など相談機関に相談しましょう。

### ■あんしんすこやかセンター

高齢者の介護や見守り、認知症に関する総合相談窓口です

少しでも「いつもと違うかな?」と思うようなことがあれば気軽にご相談ください。社会福祉士、看護師、主任ケアマネジャーなどの専門のスタッフが常駐しています。

### 【区内のあんしんすこやかセンター】

押部	TEL 998-3020	FAX 998-3023
西神南	TEL 990-4165	FAX 990-4166
伊川谷	TEL 974-8076	FAX 974-8176
西神中央	TEL 996-2376	FAX 996-2351
神出	TEL 964-2481	FAX 965-1856
岩岡	TEL 969-2775	FAX 969-2776
平野西神	TEL 961-1299	FAX 961-2140
玉津	TEL 926-1813	FAX 926-1814
学園都市	TEL 794-3130	FAX 794-3722

☎ お住まいの地域のあんしんすこやかセンターへ ※あんしんすこやかセンターは、担当する地域が決まっています。

### ■こうべ認知症生活相談センター

認知症の人やご家族、専門職からの認知症に関する相談に応じます  
☎271-5081 月~金曜 9:00~17:00  
(土・日曜・祝日 年末年始除く)

### ■神戸市認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解するための講座です。認知症の症状や認知症の人への接し方を学ぶことができます。受講者にはオレンジリングが配布されます。  
☎ 神戸市社会福祉協議会 ☎271-5081 FAX271-1172

### オレンジリングをつけよう



### こうべオレンジカフェの支援

認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職など、だれでも自由に参加し気軽に交流や相談ができる集いの場です

### 介護リフレッシュ教室の開催

介護されているご家族の皆様を対象に、日頃の介護での悩みや体験を話し合い、交流することで精神的負担を軽減できるよう開催しています

### 参加者の声

介護の思いを話せてスッキリした

### 参加者の声

地域の人や介護者が集える場として続けてほしい

☎ 区あんしんすこやか係 ☎929-0001 FAX929-1690

## 西区健康・福祉フェア&はっぴ〜カーニバル

日時 10月7日(土)11:00~15:30(小雨決行)

場所 プレンティ広場(市営地下鉄西神中央駅東側)

内容 ステージ:区内の福祉施設、ボランティア団体によるダンスや演奏など  
販売:日用品バザー、たこ焼き、ヨーヨー釣り、手作りおもちゃなど  
その他:健康チェック、介護の相談、薬剤師体験、心肺蘇生法体験など

☎ 区社会福祉協議会 ☎区内線292 FAX924-3170

