

# 杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

03-3333-4668

月～金 9:00～19:00  
土 9:00～13:00  
電話でのご相談は、随時  
受け付けています。

【担当地域】  
西荻南1～4丁目  
松庵2・3丁目  
宮前 3丁目

## 9月は世界アルツハイマー月間です。

9月21日は国際アルツハイマーデーです。

国際アルツハイマー病協会（ADI）が認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の拡充を目的に1994年に制定しました。

杉並区でも9月は認知症普及啓発月間として、認知症の理解を深め、認知症になっても安心して暮らせるまちを作るための取り組みをしています。

この機会に自分事として私たちにできることについて考えてみませんか。



ケア24西荻の職員から認知症の病気や症状について説明しました。

平成30年6月13日  
松庵小学校5年生のみんな約70名と  
認知症について勉強しました。



認知症の症状と認知症の方の気持ちを理解するをテーマにおこないました。

認知症の方や介護者の方の気持ちをよく知るNPO法人杉並介護者応援団の協力を得て症状や接し方を、寸劇とロールプレイを通して学びました。子どもたちにも理解してもらいやすい認知症サポーター養成講座になりました。

### 6月13日松庵小認知症サポーター養成講座 5年生感想 一部

- ・認知症の人は4人に1人と知って、周りにもいるかもしれないからそういう人を見たら助けてあげたい。若い人もなるかもしれないからそういう人も助けて。自分が認知症になったら、自分を助けてもらいたい。
- ・認知症は誰にでもおこる病気だと知りました。次からは認知症の人だけではなく、町の人たちみんなと助け合って生きていきたいです。
- ・認知症の人は、わざとこまらせているんじゃないから、認知症の気持ちを考えて、やさしく接する。
- ・認知症の方は、忘れようとしていないのに、忘れてしまうし、相手にイラつかれたりするので、とても不安な気持ちということが分った。



NPO法人杉並介護者応援団  
劇団 「もうすぐ我が身」のみなさん

## 認知症サポーター養成講座 出前します！

認知症サポーターとは認知症についての正しい知識を習得し、「自分の出来る範囲で認知症の人や家族を応援する」というものです。例えば、友人や家族に講座で学んだ知識を伝えていくことや、認知症の人や家族の気持ちを理解するように努めるということも、認知症の人や家族の応援につながります。

認知症の正しい知識や付き合い方について学んでみませんか？

★問合せ★ 杉並区地域包括支援センターケア24西荻

★申込み★ 電話:03-3333-4668



西

荻

認

知

症

情

報

## 医療連携型認知症カフェ Mカフェにしおぎ

Mカフェ(メディカルカフェ)は、認知症について、医療や介護、薬のこと、何でも気軽に相談したり、情報交換できる場です。

介護の経験者、介護者応援団の方とオープンな集い場で、お茶しながら、ほっと一息しませんか？ どなたでも参加可能です。地域包括支援センター ケア24スタッフも参加します。

毎月第2火曜日午後1時から開催

場所:スペースen=gawa(西荻南2-24-15)

参加費:200円(茶菓子代)



## ケア24西荻 物忘れ相談

ケア24西荻では、認知症サポート医である『おぎくぼ正クリニック阿部正先生』と連携して、認知症の早期発見及び適切な対応につなげるために物忘れ相談を実施しております。受診をした方が良いか迷っている・・・、対応の仕方が判らない等まずはお気軽にご相談下さい。

- ★相談日★ 月に1回(予約制)日時についてはご相談下さい。
- ★費用★ 無料
- ★場所★ ケア24西荻
- ★問合せ★ 杉並区地域包括支援センターケア24西荻
- ★申込み★ 電話:03-3333-4668



## 認知症サポーター養成講座 ～認知症をもっと知ろう！～

日時:平成30年10月2日(火)

13:30～15:00

場所:都営大宮前アパート 集会所  
杉並区宮前3-8-14

- ・簡単にできる認知症予防の体操をご紹介します。
- ・認知症についてのご相談もお気軽にどうぞ。

- ★問合せ★ 杉並区 地域包括支援センター ケア24西荻
- ★申込み★ 電話:03-3333-4668



認



知



症



を



知



ろ



う

## 2025年には65歳以上の高齢者5人に1人が認知症の時代に！

2025年（7年後）には、65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症に罹患すると予測されています。軽度認知症（MCI）も含むともっと多くの方が罹患していると予測できます。高齢になるにつれ認知症の割合は増加するとも言われており、85歳以上では、2人に1人が認知症に罹患すると言われていています。これは他人ごとではないかもしれません。家族やご自身が認知症になったとき、あなたならどうしますか？

### 認知症とは

様々な原因で脳の神経細胞が壊れるためにおこる症状や状態を言います。

そのため、徐々に理解や判断する力が低下してくるため、日常生活や社会生活に支障をきたすようになってきます。

### 物忘れ 老化 V S 病的 ちがい

#### 老化

体験の一部を忘れてしまう。

- ・ 忘れたことを自覚している。(思い出せる)
- ・ うっかり約束を忘れる
- ・ 食べたことは覚えているが、食べたものを忘れる。後になって思い出す。

#### 病的

体験そのものを忘れてしまう。

- ・ 忘れたことを自覚できない。
- ・ 約束自体を忘れている。
- ・ 食べた事を忘れて再び食事をする。

## こんなことはありませんか？ 軽度認知症（MCI）サインかも？ 早期発見と早期相談が認知症のポイント！

- ・ 水道の水の出っぱなしが多くなる。
- ・ 鍋を焦がすことが多くなった。
- ・ 味付けが変わった。
- ・ 凝った料理が作れなくなった。
- ・ 小銭を使った買い物に苦手になる。

- ・ 外出時に服装に気を付けなくなる。
- ・ 外出したがらない。

- ・ 仕事でのミスも多くなる。
- ・ 何度も同じことを質問する。
- ・ 新しい機械や仕事を覚えようとしない。

数週間前の旅行のことは覚えているけれど「いつ」「どこ」「誰」と踏み込んだ内容になると覚えていない。

本人が一番困っています。

認知症？と気になったら、**早めに受診**をしましょう！  
まずは、かかりつけ医に相談を！



### 認知症と似た症状を示すことのある病気があります。

認知症と似た症状を示す病気の中には治療や対応で症状が治ってしまうものもあります。**早めに医療機関に相談をすることが大切です。**

例：うつ状態、薬物の影響、栄養障害、脳腫瘍、甲状腺機能低下症等

# 家族介護教室のお知らせ

## みんなで健康！ポールウォーキング

歩行に不安がある方はポールが補助になり、姿勢よく歩くことができます。

転倒を恐れず日常的に行える歩行方法を指導いただき、実際にポールを使って歩きます。

ポールをお持ちでない方には、ポールを用意しております。ポールをお持ちの方は、ご持参くださってもかまいません。初めての方でも楽しく参加できます。

歩きやすい靴と服装でお越しください。

日時：平成30年10月12日（金）

午後1時半～3時

講師：NPO法人杉並さわやかウォーキング

鈴木 佐代子 氏

場所：西荻区民集会所 第1、2集会所  
杉並区西荻南3-5-23

定員：30名

費用：無料

申し込み：ケア24西荻 tel 03-3333-4668



## 地域の集まり場 情報掲示板

### 西荻窪診療所西荻健康まつり

日時：平成30年10月20日（土）10時～13時

場所：西荻窪診療所

10時～健康講座「認知症予防講座」

講師：中野共立病院 浦野 さとみ 作業療法士

11時～12時 セラバンド体操教室

- 健康チェック(無料)
- 血管年齢測定 骨密度測定 足形測定
- ものわすれチェック
- 補助食品の試食会 などなど

地域の集まり場  
情報を募集中！  
掲載のご希望は  
ケア24まで。  
内容をご相談の上、  
掲載させていただきます。

#### 協力出展

豆腐屋らるご  
パン屋Pukupuku  
おんしんスープ



★所在地  
西荻南4-2-7  
西荻窪診療所2階

★交通  
JR中央線西荻窪駅  
下車徒歩10分

★担当区域  
松庵2・3丁目  
西荻南1・2・3・4丁目  
宮前3丁目

#### 杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻  
〒167-0053

杉並区西荻南4-2-7

電話：3333-4668

FAX：3333-3968

<窓口開設時間>

平日 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00

電話でのご相談は、随時受け付けています。

<担当地域> 西荻南1～4丁目  
松庵2・3丁目、宮前3丁目