

杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

【担当地域】
西荻南1～4丁目
松庵2・3丁目
宮前 3丁目

☎03-3333-4668

月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00

認知症ガイドブック出来ました！

西部地域版

今回杉並区の西部地区で認知症ガイドブックを作りました♪
段階に合わせた支援の方法やお役立ち情報や集いの場所などが掲載されています。

同時に各ケア24ごとの詳細な地域資源のご案内も作成し一緒に案内させていただきます。

認知症ってなに？と不安な方や認知症のご家族がいる方など一度手に取り是非活用して頂ければと思います。



ケア24西荻版

配布場所
西部地区のケア24

※西部地区

上井草・下井草・善福寺
上荻・西荻・清水
南荻窪・荻窪



「認知症」早期発見のめやす

- | | |
|--|---|
| <p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | <p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった | <p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある | <p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる |

**9月24日に家族介護教室
「お口のフレイル予防と健康管理」
が開催されました♪**



言語聴覚士 津村氏より、「食べる」「話す」というお口の役割、誤嚥や肺炎を予防するための食事形態や姿勢について、とろみ剤の実践も交えて、わかりやすくお話していただきました。お口のフレイル(虚弱)による負の連鎖を防ぐには、家族や友人と楽しく食事をすることが、食欲も高まりおすすめとのことでした。

- 話す機会が減る → 話しにくくなる → 聞き返される → 話したくなくなる → **ますます話す機会が減る!**
- 飲み込みが悪くなる → 食事・水分量が減る → 栄養状態が悪くなる → 活動量が減る → 心身機能が低下する → **ますます飲み込みが悪くなる!**

**ポールウォーキング
体験会**

日時: 第1回目 11/15 (金)
第2回目 11/22 (金)
どちらも13:30~15:00
※1回の参加も可能です
場所: 西荻みなみ (西荻南2-28-14)
参加費: 1回につき300円
別途ポールレンタル1回200円
対象者: 会場まで歩いてこれる方

どちらも **申し込み・お問い合わせ**
ケア24西荻 ☎03-3333-4668

家族介護教室

**薬剤師に学ぶジェネリックってなに?
~骨密度から自分の体も知ろう~**

日時: 令和元年 11月25日 (月)
13:00 ~ 14:30

場所: 西荻南区民集会所
(西荻南 3-5-23)

定員: 30名

講師: ファーマみらい 薬剤師

内容: ジェネリック等薬について

お話します

骨密度・血管年齢などの測定も
おこないます♪



**認知症サポーター
養成講座開催のお知らせ**

日時: 令和元年 12月12日 (木)
13:30~15:00
場所: 西荻みなみ (西荻南2-28-14)

定員: 30名

講師: ケア24西荻職員

申し込み・お問い合わせ

ケア24西荻
☎03-3333-4668



情報掲示板

昼下がりの

うた声喫茶

日時 毎月第1水曜日

13:30~15:00

珈琲・お茶付き

500円

場所 西荻みなみ

※直接会場へお越しください

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

〒167-0053

電話: 3333-4668

FAX: 3333-3968

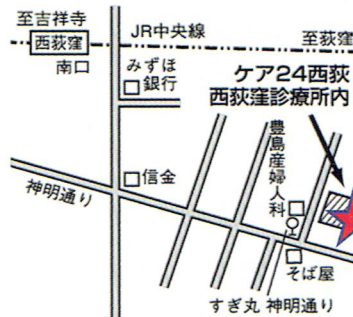
<窓口開設時間>

平日 9:00~19:00

土曜日 9:00~13:00

<担当地域>

松庵2・3丁目、西荻南1~4丁目、宮前3丁目



- ★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