

## 認知症のある人と その家族を支える仕組み

### ●認知症高齢者等見守りサービス「みまもりタグ」

認知症のある人が行方不明になったとき、早期発見につながる「みまもりタグ」というものがあります。この利用料などを播磨町が負担します。

利用を希望する人は、家族（＝契約者）が保険課地域包括ケア係へ申請してください。申請には印鑑が必要です。



町ホームページ  
みまもりタグ

### ●認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

日常生活における偶発的な事故により、他人にケガを負わせたり、他人の物を壊したことなどによって、本人や家族が、法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を保険で補償します。

申し込みは、申請が必要ですので、保険課地域包括ケア係へお越しください。

#### ▶提出先・問合せ

保険課地域包括ケア係 ☎079-435-0313



町ホームページ  
認知症高齢者等  
個人賠償責任  
保険事業

## 認知症家族の会

認知症の人を介護する家族同士の情報交換の場です。お気軽にご参加ください。

▶日時 毎月第2土曜 13時30分～15時30分

▶場所 幸ばあちゃんの家（南野添3-16-7）

▶問合せ 播磨町地域包括支援センター

☎079-435-1841

## 認知症を考える映画会「長いお別れ」

ゆっくりと記憶を失っていく父とその家族の様子を描き、ときに泣き、笑い、悩みながら前に進んでいく7年間を映し出す作品です。

※介護相談会・もの忘れ検診も同時開催予定。

（もの忘れ検診は午後のみ）

▶日時 9月11日（木）

①10時30分～（10時受付開始）

②14時30分～（14時受付開始）

▶場所 中央公民館 2階視聴覚室

▶定員 各70人

▶申込み締切日 9月4日（木）

※事前申し込みが必要です。

▶申込み・問合せ

播磨町地域包括支援センター ☎079-435-1841



映画会  
申込フォーム

## 認知症サポーター養成講座

多くの人に認知症のことを正しく理解してもらうため、本人と家族の応援者である「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。（現在、播磨町の認知症サポーターは累計約7,600人です）

▶日時 9月24日（水）14時～15時30分

▶場所 播磨町福祉しあわせセンター

▶定員 先着30人

▶申込み・問合せ

播磨町地域包括支援センター ☎079-435-1841



## 認知症ガイドブック 高齢者シルバーハンドブック

ぜひご活用ください。

▶問合せ 保険課地域包括ケア係

☎079-435-0313



## オレンジ見守り隊 活動中！

チームオレンジのメンバーが月1～4回の頻度でお宅を訪問し、声掛けや話をして訪問対象者の様子を見守る活動をしています。この活動を始めたチームオレンジのメンバーにインタビューをしました。

【この活動を始めたきっかけは？】

元々ボランティアに興味があり、社会福祉協議会のボランティア関係の事業に参加しました。ボランティア活動をする中で、個別の見守りをしてみたいと思い、関係機関と相談して始めました。

【活動してみても大丈夫ですか？】

訪問対象者の日々の様子を見ることができ、訪問の度にいろいろなお話を聞くことができ、新たな発見が多いです。

【今後についてはどうですか？】

一緒に活動できるボランティア仲間が居てくれると心強いです。今は自分たちの居住区で活動していますが、同じような活動が町内に広がれば良いな、と思っています。



訪問活動に興味がある人は、地域包括支援センターの認知症地域支援推進員までご連絡ください。

問 播磨町地域包括支援センター  
☎079-435-1841

# 9月は認知症月間(世界アルツハイマー月間)です

認知症は年齢にかかわらず誰もがなり得る病気です。

町では、認知症の予防と早期発見に繋がる施策や認知症への理解を呼びかける活動など、認知症になっても自分らしく生きられるまち・家族も安心して暮らせるまちを目指して様々な取り組みを行っています。

▶問合せ 保険課地域包括ケア係 ☎079-435-0313

## 自分でできる「簡単認知症チェック」 あなたは何点？

次の20項目で、最もあてはまる答えの点数を足してください。

よくある…2点、たまにある…1点、ほとんどない…0点

|     |                          |  |
|-----|--------------------------|--|
| 1   | 身近な人や物の名前が思い出せないことがある    |  |
| 2   | 言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある   |  |
| 3   | 昨日食べた食事のメニューが思い出せない      |  |
| 4   | 物を置いた場所が分からなくなることがある     |  |
| 5   | 今日の日付が分からないときがある         |  |
| 6   | 家電製品やATMの操作がうまくできないことがある |  |
| 7   | おつりなどの簡単な計算が困難になってきた     |  |
| 8   | 片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある    |  |
| 9   | 誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた   |  |
| 10  | 歩いていて人にぶつかることが多くなってきた    |  |
| 11  | 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い |  |
| 12  | 薬の飲み忘れを指摘されることが多い        |  |
| 13  | 部屋が散らかっているとと言われることが増えた   |  |
| 14  | 身だしなみの乱れを指摘されることが増えた     |  |
| 15  | 予定していたことを忘れてしまうことが増えた    |  |
| 16  | 怒りの感情を抑えられないことが増えた       |  |
| 17  | お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた   |  |
| 18  | 何をするのも億劫に感じることもある        |  |
| 19  | よく見知っている道でも迷ってしまうことがある   |  |
| 20  | 週3日以上、家から全く出ない日がある       |  |
| 合計点 |                          |  |

**合計が0～9点** 認知機能低下の可能性は低いです。これからも認知機能を維持する頭の体操をするなど生活習慣に気をつけましょう。

**合計が10～15点** 物忘れの症状が、現れる頻度が高くなっています。適度な運動やバランスの取れた食事、頭の体操などをやってみましょう。また他人と話をする機会を増やしたり、外出や規則正しい生活を心がけましょう。気になる場合は、一度ご家族やかかりつけ医、もしくは専門の医療機関にご相談ください。

**合計が16点以上** 認知機能の低下が進んでいる可能性があります。早めにかかりつけ医や専門の医療機関に相談することをお勧めします。

### 認知症に関する相談・問い合わせ

播磨町地域包括支援センター

☎079-435-1841

場所 宮北1丁目3番5号

（播磨町総合福祉センター内）

月～土曜日 8時45分～17時20分

作成：一般社団法人日本認知症予防協会

監修：西川泰章（医師）、  
石川立美子（一般社団法人日本非薬物療法協会／代表理事）

## オレンジカフェ（認知症カフェ）

▶問合せ 播磨町地域包括支援センター ☎079-435-1841

茶話会、ミニ講話、認知症介護の相談、頭の体操などを行っており、認知症の人でも安心して過ごせる場です。

| 名称      | 場所                | 日時                    |
|---------|-------------------|-----------------------|
| 野添カフェ   | 県営野添住宅集会所         | 毎月第3金曜日 14時～15時30分    |
| 幸ちゃんカフェ | 幸ばあちゃんの家          | 毎月第4金曜日 13時30分～15時30分 |
| あっぱるカフェ | 本荘北公民館            | 毎月第2水曜日 13時30分～15時30分 |
| はっぴーカフェ | はっぴーの家            | 毎月第3木曜日 14時～15時30分    |
| カフェ夢の森  | 駅西公民館             | 毎月第1金曜日 10時～11時30分    |
| 四つ葉カフェ  | 東部コミセン            | 毎月第3土曜日 13時30分～15時    |
| ひだまりカフェ | サービス付き高齢者向け住宅ひだまり | 毎月第2火曜日 14時～15時30分    |

# 認知症 について 考える