

ご存知ですか？ 認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症の人と家族の応援者のことです。特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。サポーターの証としてオレンジリングが配布されます。認知症について気軽に学んでみませんか。

シニアのお出かけマップ（認知症ケアパス）

シニアのお出かけマップは、台原中学校区にお住まいの方々がいつまでも安心して生活できるように、お店、集会所、市民センター、コミュニティセンター、お祭り、薬局、介護保険事業所、認知症について相談できる医療機関、介護予防自主グループ、認知症カフェ等を掲載しました。

介護予防自主グループ	集会所等を会場にして住民の方達が中心となって運動等を行っているグループです。
認知症カフェ	認知症のご本人、ご家族、地域住民、認知症について関心のある方が集い、交流できる場です。
認知症対応薬局	認知症について相談できる薬局です。服薬の回数や薬の形状、飲み方の相談ができます。

民生委員・児童委員は法律により厚生労働大臣から委嘱を受けています。身近な相談相手として地域住民からの生活上の心配ごとや困りごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じています。

台原中学校区の高齢者の総合相談窓口

認知症相談のほか、医療・介護・暮らしの困りごとのご相談に応じています。

台原地域包括支援センター

TEL022-727-5360 FAX022-233-4248

シニアのお出かけマップの作成は、アースサポート仙台青葉、セントケア仙台、サンケアプランセンター、ツクイ台原、ゆかりの杜、地域の有志の方々、シルバーネット、地域の様々な皆様のご協力をいただき作成しています。

台原中学校区内

シニアのお出かけマップ



小松島福祉
コミュニティまつり



ラジオ体操早林会



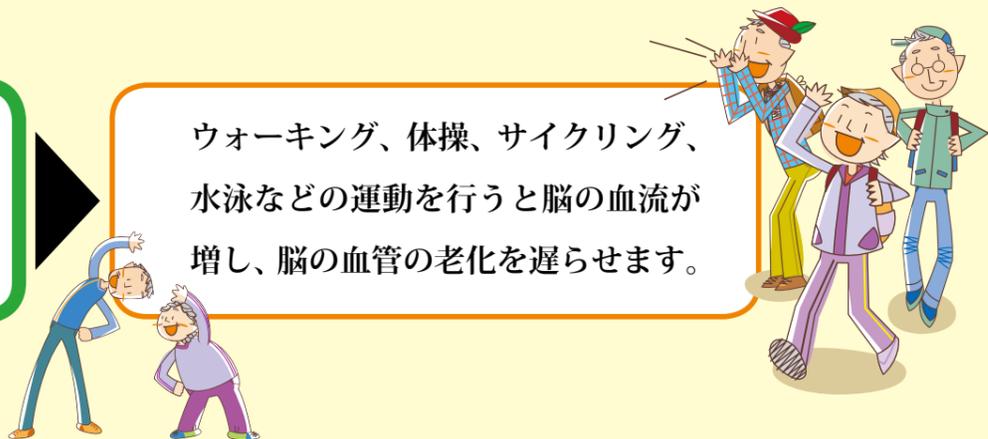
ホタルまつり

台原 秋まつり

はじめましょう！ 認知症を予防するヒント

**運動
しましょう**

ウォーキング、体操、サイクリング、水泳などの運動を行うと脳の血流が増し、脳の血管の老化を遅らせます。



**野菜や果物を
食べましょう**

野菜、果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンの作用が認知症予防に効果があると考えられています。



**青魚を
積極的に
食べましょう**

サバ、イワシ、アジなどに多く含まれている不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくなり、脳の血の流れをよくする働きがあります。



**人と
触れ合い
ましょう**

いろいろな人と話したり活動とともにしたりすることで、記憶力、注意力、計画力などを大いに鍛えてくれます。



まいにち！台原・堤町 お出かけマップ



— : おまつり — : 優しいお店など — : 集いの場所 — : 集い

問い合わせ先：台原地域包括支援センター Tel 727-5360



— : 介護保険事業所 — : 薬局

問い合わせ先：台原地域包括支援センター TEL 727-5360

家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

もの忘れ
が
ひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・
理解力が
衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・
場所が
わからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. なれた道でも迷うことがある

人柄が
変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が
強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が
なくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。