



特集！ 知っておきたい **認知症** のコト

高齢化が進むことに伴い、今後認知症の方が増えていくことが予測されています。軽度認知症障害（MCI）*も含めると、より多くの人に認知機能の低下がみられることが見込まれます。

また、65歳未満で発症する若年性認知症もあるなど、認知症は誰もがなり得るものであり、多くの人にとって身近なものとなっています。

※軽度認知障害（MCI）とは、認知症の一手手前の予備軍の状態。

早期発見や適切な対応で、認知症への進行を予防できる可能性があります。



認知症かな？または家族のもの忘れが気になったら・・・

早く気づいて対応することで、その後の経過を遅らせることができたり、介護の負担軽減につながるすることができます。「認知症かな」と思ったら、まずは身近な相談窓口にご相談してみませんか。

受診に関すること

まずは、かかりつけ医に相談！かかりつけ医がない方は、ホームページの一覧をご覧ください。



対応に関すること

かかりつけ医や担当のケアマネに相談！お住まいの圏域の高齢者支援センターにも相談できます。



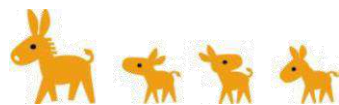
交流の場に関すること

認知症本人や家族と交流したいという方は、参加できる場所があります。



もうすぐ！

9月は **認知症月間** です！



— 倉敷市では、認知症の正しい理解を進める取り組みを実施しています —

知ろう、学ぼう 認知症のコト

市立図書館等で 認知症を学ぼう！

■ 展示で知ろう！

期間：9月17日（火）～26日（木）

場所：市役所本庁舎1階展示ホール

期間中の開庁時間（8時30分～17時15分）の間は、いつでもご覧いただけます。



ホームページも
ご覧ください



イベント
講演など



倉敷市立図書館とライフパーク倉敷図書室では、9月下旬まで認知症に関する図書や資料を集めた特集コーナーを設けています。この機会に図書館等で認知症について学んでみませんか？

ほっと情報



認知症の人の外出に活用してみませんか？

● GPS端末の購入費等助成（上限1万円）

GPS機能で自身の居場所を伝える、または家族が居場所を確認することができます。
必ず、端末の購入・レンタル前の申請が必要です。

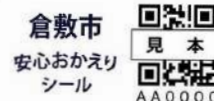


● 倉敷市安心おかえりシール交付（50枚まで無料）

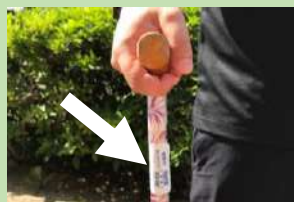
あらかじめ、認知症の人の身の回りの物（服や鞆等）に貼ることで、外出後に保護された際に、
発見・保護してくれた方と専用ホームページで連絡が取り合えます。

<地域の皆様へお願い>

倉敷市安心おかえりシールを貼っている方が、困っているところを見かけた際は、お声掛けとシールの読み取りにご協力ください。ご家族の方に居場所等をお伝えできます。



倉敷市安心おかえりシールの使い方の動画を見ることができます！



問合せ先 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 電話：086-426-3417

フレイルを予防する食事の



切り干し大根とえのきたけのスープ



● ● 材料（4人分）

- 切り干し大根・・・20g
- えのきたけ・・・100g(1/2袋)
- にんじん・・・80g(1/2本)
- だし(かつお・昆布)・・・3カップ
- 塩・・・小さじ1/2
- A こしょう(黒)・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 青ねぎ・・・好みの量



資料提供：倉敷市保健所健康づくり課

● ● 作り方

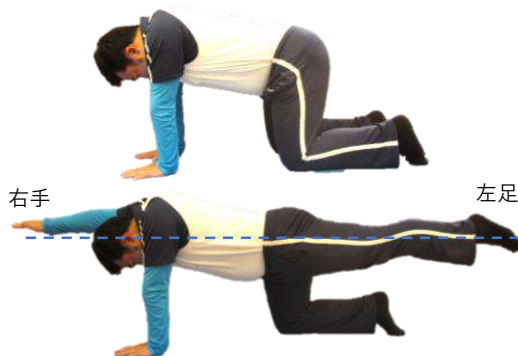
1. 切り干し大根はもみ洗いして汚れを取り除き、水気を絞り食べやすい長さに切る。えのきたけは根元を切り落とし、半分に切り、ほぐす。にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだしを入れ、1の切り干し大根、にんじんを入れ火にかける。
3. 煮立ったらえのきたけを入れ、蓋をして弱火にし、切り干し大根がやわらかくなるまで煮る。
4. Aで味を調え、ごま油を回しいれる。好みの量の青ねぎをちらす。

ずう～っと 筋・Do・日！



— 体幹を鍛えてフレイル予防！ —

1. 四つ這いの姿勢をとる。
(肩の下に手のひら、股関節の下に膝が来るようにする。)
2. 床と平行になるくらいまで、左右対角の手と足を上げる。
(写真は右手と左足)
3. 手足を上げた状態で5秒間キープする。
4. 手足を入れ替えて、左右5回ずつやってみましょう！



ポイント

頭は上げず、あごを引き、目線は床に向けましょう。

資料提供：くらしき健康福祉プラザ介護予防事業