



まるっとけあ

発行 令和7年8月

夏号

テーマ：認知症



作成：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 Tel 086-426-3417

認知症を、自分のこととして考えてみませんか？

高齢化が進む中で、認知症は誰にとっても身近なことです。65歳未満で発症する若年性認知症もあるなど、誰にとっても特別なことはありません。

認知症は、早めに気付いて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。認知症のことを少し知っているだけで、できることが変わるかもしれません。

このチラシをきっかけに、認知症について考えてみませんか？



知って欲しい！「新しい認知症観」

令和6年施行：認知症基本法に基づく基本計画より

「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方。



認知症の人本人から
メッセージ

全国には、自身の体験や思いを発信するなどして活躍している認知症の人本人もいます。みなさんの「認知症観」はどうでしょうか。一緒に考えてみましょう。

認知症本人大使「希望大使」からの
メッセージ動画はこちらから▶



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組を実施しています —

倉敷市の認知症に関するイベント、講演などはこちらから▶



認知症講演会

MC I (軽度認知障害)を知ろう！

日時：9月6日(土) 14:00～16:00
会場：くらしき健康福祉プラザ 5階プラザホール

講演1 『MC I と診断されて
～わたしの10年間の奮闘記～』
MC I 当事者 山本 朋史氏

講演2 『もしかして、もしかしてニンチショウ？
～MC I の考え方と対応～』
倉敷平成病院 医師 涌谷 陽介氏

認知症啓発イベント

オレンジフェスタinくらしき

日時：9月23日(火・祝) 10:00～15:00
場所：アリオ倉敷 1階センターコート

- 内容
- 認知症について学ぶコーナー
 - 脳年齢測定体験、工作体験
 - 個別相談
 - ワークショップ (人生会議(ACP)について学ぶ)

※ワークショップの参加は申込必要(先着順) 【申込期限：9/22】
倉敷市地域包括ケア推進室 (☎426-3417) まで



認知症の人の外出のためのお役立ち情報！

・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・レンタル開始前に申請**が必要です。 ※市から商品の斡旋、紹介はしておりません。



・倉敷市安心おかえりシール交付（50枚まで無料）

登録した注意事項などの情報が読み取れるシールを、認知症の高齢者等の衣服やかばん等に貼って使用します。外出後に保護された際に、発見者とご家族とがインターネット上の伝言板を通じてやりとりを行うことができます。



↑シールの使い方の説明動画はこちら

<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。

ご家族等に居場所等をお伝えできます。

シールの具体的な貼付例

上着

右上腕部

バッグ

杖

襟元（背中）



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



夏野菜の きな粉入りみそ汁



●●材料（4人分）

たまねぎ・・・50g(1/4個)
かぼちゃ・・・150g(1/2個)
なす・・・90g(1本)
みょうが・・・10g(1個)
大葉・・・4g(4枚)
油・・・小さじ2
だし(かつお・昆布)・・・3カップ
みそ・・・大さじ1
きな粉・・・大さじ1

●●作り方

1. かつお・昆布でだしをとり、だし汁をつくる。
2. たまねぎは薄切り、かぼちゃは一口大、なすは縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。
3. みょうがは薄切り、大葉はせん切りにする。
4. 鍋に油を熱し、②の野菜を炒める。
5. ④にだし汁を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
6. 最後にみそときな粉を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
7. 器に盛り、③を飾る。



きな粉や香味野菜の風味と野菜を炒めることでコクも出て、薄味でもおいしく、栄養価もアップ！

ずう～っと **筋・Do・日!** — 手軽にできる！手指体操 —

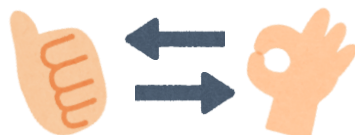
指先は運動や感覚の神経が多いため、指を動かすことで脳に刺激が加わり、脳の血流量が向上・活性化し、認知機能の維持・改善にもつながります。

【手指体操】

- ① 右手は親指と人差し指でOKの形を作り、左手は親指を立ててGoodの形を作ります。（右図参照）
- ② 右手と左手の指の形を入れ替え、リズムよく繰り返しましょう。

Good

OK



ポイント

慣れてきたら、手指体操をしながら、数を数える、歌を歌うなどをしてみましょう。