

表1

老化による物忘れと認知症の記憶障害の違い

物忘れ	認知症
体験したことの一部を忘れる	体験したこと全体を忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰か分からない
何を食べたかを思い出せない	食べたこと自体を忘れてしまう

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が働かなくなり、日常生活に支障が出ている状態をいいます。全国の認知症高齢者数は、平成24年度の時点で約462万人で、65歳以上の人口に占める割合は約15%に上ります。今後その

認知症とは

認知症は、本人やその家族だけの問題でなく、周囲や地域で見守り、支えることが大切です。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを進めるために、正しく理解しましょう。

誰にでも起こり得る身近な病気

みんなで認知症を理解しよう

表2

物忘れが気になったら・・・チェックしましょう

- 日付や曜日が分からない
- 簡単なお金などの計算ができなくなった
- 料理や家事などができなくなってきた
- ささいなことでも怒りっぽくなった
- 話し掛けられると今までしていたことを忘れてしまう
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

数は増加すると見込まれています。認知症?と不安に思ったら、認知症の症状は、老化による物忘れと似ています(表1参照)。左の表2のいくつかの項目に当てはまったり、『認知症かも』と不安になるようなことがあったら、本人や家族、

認知症?と不安に思ったら

表3

市原市地域包括支援センター

名称	所在地	電話番号	担当圏域(地区)
トータス	鶴舞 733-2	☎ 6262	南総、加茂
たつみ	辰巳台東 5-7-6	☎ 6633	市原西(五所、郡本、門前、若宮など)、市原東(八幡、菊間など)・辰巳台、市津・ちはら台
ごい	五井 5155	☎ 5111	五井西、五井東
ひまわり	二日市場 774-1	☎ 7222	三和、国分寺台
たいよう	姉崎 2520-8	☎ 4016	姉崎、有秋

周囲の人が早めに地域包括支援センター(表3参照)などに相談してください。同センターは、認知症だけでなく介護に関するさまざまな事業や相談・支援なども行っています。

認知症への支援

市では、認知症になっても安心して暮らせるようさまざまな取り組みを支援しています。

認知症対策に地域が連携して取り組むと、市内の医療・福祉関係者などが集まり昨年設立しました。認知症に関する医療・ケアの円滑な地域連携や質の向上などを目指し、活動していきます。認知症対策について協議するため、年3回例会を行っています。

市原市認知症対策連絡協議会

認知症の人はもちろん、自分や知人の認知症を心配する人などが憩えるカフェです。現在、認知症と関わっていない人も気軽に入れます。開店日時：火・木・土曜日午前10時～午後3時 場所：玉前1308-2 問合せ先：同カフェ ☎ 3733 (開店日時のみ)

～地域全体で考える～

認知症の現状などについて市原市認知症対策連絡協議会の高橋瑞穂さん(認知症カフェ『かさね』代表)に話を聞きました。



認知症は誰もが突然、当事者になり得る病気です。認知症になった方やお世話をする家族は、周りの目が気になり認知症のことを隠し、誰かに話したくても話しづらい、外にも出づらいついてしまうことがあります。認知症と聞くとどう接したらいいかわからないと思う方も多くいると思いますが認知症の人には豊かな感情があります。うれしいことはうれしいし、悲しいことは悲しいと感じています。一人一人が考えて、理解を深め、できる範囲でサポートすることで、認知症の方やその家族が安心して暮らせる社会へとつながっていくと思います。

申込・問合せ先

高齢者支援課  
☎ 23 9814  
FAX 24 7135  
koureishara@city.ichihara.chiba.jp

〆次回の例会：日時・場所 10月16日(木)午後6時30分～9時・市役所 対象：認知症支援に興味がある人 費用：無料 参加方法：当日直接会場へ  
認知症カフェ『かさね』  
認知症の人はもちろん、自分や知人の認知症を心配する人などが憩えるカフェです。現在、認知症と関わっていない人も気軽に入れます。開店日時：火・木・土曜日午前10時～午後3時 場所：玉前1308-2 問合せ先：同カフェ ☎ 3733 (開店日時のみ)

いちほら観光ナビ -9月- 問合せ先 観光振興課 ☎ 9755

開催日	イベント名	時間	場所	問合せ先
3(水)、8(月)、13(土)、18(水)、23(火)、28(日)	牛久朝市	8:00～12:00	牛久西銀座商店街	商工業振興課 ☎ 23 9870
6(水)、7(日)、20(土)、21(日)	駅喫茶&農産物直売所	8:00～16:00	里見駅	喜動房倶楽部(開催日のみ) ☎ 50 8005
14(日)	市原マルシェ	9:00～12:00	八幡公園	商工業振興課 ☎ 23 9870
14(日)	飯香岡八幡宮 神輿渡御祭	9:30～19:30	飯香岡八幡宮	同所 ☎ 41 2072
16(火)～20(土)	市原の物産展	10:00～19:00	サンプラザ市原ベテ ストリアンデッキ	市原商工会議所 ☎ 22 4305
21(日)	サビキ釣り大会	7:00～12:00	オリジナルメーカ ー海づり公園	同施設 ☎ 21 0419
24(水)、25(木)、26(金)	懐石料理列車	10:40	小湊鐵道五井駅～養老溪谷駅	小湊鐵道 ☎ 21 6771
28(日)	賑わい市	10:00～16:00	上総更級公園	VONDS 市原 ☎ 62 0012

市原湖畔美術館のイベント 問合せ先 市原湖畔美術館 ☎ 98 1525

開催日	内容
13(土)	『ART-ZOO 英語絵本×手づくりワークショップ』 午前11時～正午 英語の絵本を手づくり 4～7歳先着10人(要事前申し込み) 800円 『ギャラリートーク『プリントって何?』』 午後1時～2時 小川栄太郎氏(STPI プロジェクトリーダー)による作品紹介 無料(別途企画展観覧料)

ジェフと一緒に健康づくり教室 (全3回)

10月20日(月)、11月4日(火)、17日(月)午後2時～4時・アネッサ ストレッチやボールを使った軽運動など 全3回参加でき、医師に運動を制限されていない65歳以上50人(申し込み多数のときは抽選) 無料 はがきか任意の書式に『ジェフと一緒に健康づくり教室』、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書き、10月6日(月)(消印有効)までに郵送かファクスで申し込む。  
申込先 ジェフユナイテッド市原・千葉(〒260-0835・千葉市中央区川崎町1-38) FAX 043(305)1505  
問合せ先 ジェフユナイテッドクラブ事務局 ☎ 0570(064)325、高齢者支援課 ☎ 23 9814

精神保健福祉フェスタ

9月13日(土)午後1時～4時30分・市民会館 精神科医の講演や東海大学付属望洋高等学校吹奏楽部の演奏など 無料 当日直接会場へ  
問合せ先 市原地域生活支援センターはばたき ☎ 24 2925、障がい者支援課 ☎ 23 9815