

歩もう認知症

9月は認知症月間

図 地域包括ケア推進課 (☎72-9191)

もっと知ろう認知症

MCI(軽度認知障害)を知っていますか？

認知症になる一歩手前の段階

MCIは健常と認知症の中間にあって
その後の対策次第ではどちらにもなりうる。



食事、入浴、トイレなど日常生活はできる。でも…

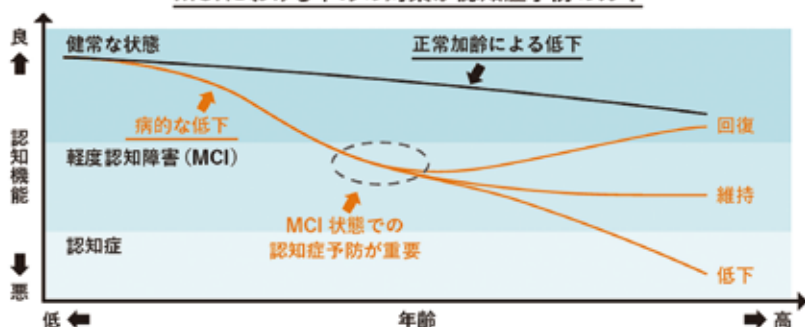
- ☐ もの忘れが増えた
- ☐ 簡単な計算ができない
- ☐ 慣れた仕事の手順が分からない

えっ!これって認知症…?

あきらめなくて大丈夫です!



MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



早い時期から予防や診断につなげる行動（早期受診など）をすることが大切です。

『あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック』（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）を参考に唐津市地域包括ケア推進課が作成

認知症のチェックをしませんか？

パソコンや携帯電話、スマートフォンで簡単に認知症のチェックができるサイトです。医学的診断をするものではありませんが、現在の状態をチェックするために利用してみませんか？



チェックサイト



認知症を予防するためのポイント

① 生活習慣病を予防・改善する

自分のからだの状態を知るためにも
健診を受診しましょう。

② バランスの良い食事を心がける

野菜や果物、肉、魚などいろいろな食材を
バランス良く摂取しましょう。

③ 取り組みやすい運動からとりいれる

ウォーキングなどの有酸素運動を
しましょう。

④ 人との会話・交流を心がける

対面だけでなく、電話やメール
なども活用しましょう。



『認知症ケアパス』をご存知ですか？

認知症の人とその家族が、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、状態に応じて「いつ」「どこで」「どのよう」に相談し、医療、介護サービスを受ければよいか分かるようにまとめたものです。地域包括支援センターや各市民センターなどで配布しています。





	名称	開催日時
1	マロンカフェ (久里)	第3水曜 9:30~11:30
2	オレンジカフェひばりの会 (和多田用尺)	第4金曜 10:00~12:00
3	オレンジカフェたなか (北波多)	第4土曜 10:00~12:00
4	モモカフェ (町田)	第3金曜 14:00~16:00
5	ちょいカフェ (南城内)	第2金曜 14:00~16:00
6	ライブリー Livelyカフェ (相知)	奇数月第4金曜 14:00~15:00
7	ゆいなCafe (見借)	第3火曜 13:30~15:30
8	ふりーだむあおぞらカフェ (浜玉)	第3火曜 13:00~15:00
9	幸カフェ (鏡)	第3水曜 14:00~16:00
10	あさひの楽しカフェ (山本)	第4月曜 10:00~12:00

認知症カフェとは
 認知症の人やその家族が地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場で、誰でも参加できます。事業所や市民主体で認知症カフェが運営されています。

詳細は、市ホームページ「オレンジカフェ（認知症カフェ）に参加しませんか」でチェックできます。



▲市ホームページはこちら

認知症カフェに参加してみませんか？



一緒に学ぼう、認知症

あなたも認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の人などをあたたかく見守り、自分のできる範囲で手助けする人です。

市では、希望する10人以上の団体を対象に認知症サポーター養成講座を開催しています。受講者には、サポーターの証として「認知症サポーターカード」をお渡しします。

唐津市の現在の認知症サポーターは

8,000人

(令和7年5月末現在)



高校での講座



小学校での講座



公民館での講座

共生社会の実現を 推進するための認知症基本法

(令和6年1月施行)

認知症は年齢にかかわらず誰もがなりうるものです。一人ひとりが認知症を自分ごととして理解し、自身や家族が認知症になっても、自分らしい暮らしを続けていくために、一人でも多くの人が認知症を正しく理解していくことが大切です。

●共生社会を、ともにつくる

(認知症基本法1条 目的)

共生社会とは、認知症の有無にかかわらず、一人ひとりが個性と能力を発揮しながら、互いに尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会のことです。

●認知症の本人の声を聞く

(認知症基本法3条 基本理念)

何をしたいか、何があるといいかなど、認知症の本人だからこそ気付くことがあります。その声を基に、誰もが暮らしやすい地域を皆で一緒につくっていきましょう！

●「新しい認知症観」に立つ

新しい認知症観とは、認知症になると何もできなくなるという考えではなく、認知症になってもできること・やりたいことがあり、地域で仲間などと共に、希望を持って自分らしく暮らすことができるという考え方です。

体験談

私の妻の母は60代で 認知症と診断されました

私も妻も介護関係の仕事のため、7年前頃から義母の物忘れは気になっていましたが、本人が病院を嫌がり、まだ仕事もしていたため様子を見ていました。

3年前に義母が仕事を辞め、特に物忘れが進んだように感じたため、娘である妻が市役所に相談に行きました。市役所から義母の面談や訪問も幾度かしてもらいましたが、体はどうもないからと病院に行くことはなく、早期発見が大切とわかっていても、つながらないもどかしさや焦りでいっぱいでした。

そんな中、2年前に「りふれ」のふれあい福祉まつりに家族で出掛け、認知症の簡易検査を受けました。お祭りなので病院のように敷居は高くなく、家族も一緒に受けているので、義母も軽い気持ちで受けていました。結果

は、初期から中期の認知症程度。改めてその場で専門的な意見を聞く事で、本人の意識が変わりました。その結果を持って、認知症の専門病院を受診し、中度の認知症程度と診断され、市役所で介護保険の申請をしました。

現在、義母はデイサービスを利用しながら、自分のできること（洗濯物たたみ、掃除など）をみつけて頑張ってくれています。デイサービスでも、楽しみながらできる洗い物などの仕事をさせてもらっており、ありがたいと話しています。また、相談できる環境にも恵まれています。



簡易検査の様子（イメージ写真）



たまに脱いだ洋服を、洗濯したものと勘違いして引き出しにしまったり、孫に必要以上に食べ物を食べさせたりしています。が、何を忘れて何を覚えているか理解するだけで気持ちには感じます。

孫の友達や子供クラブの子達にも、義母は認知症ということをオープンにし、理解してもらいながら同じ時間を過ごしてもらっています。

このような環境に感謝しながら、私自身も唐津での生活を楽しんでいきます。

市内在住ご家族の声

認知症月間イベント

☎ 地域包括支援センター (☎ 72-9191)

唐津市住民公開講座
知って安心 脳の健康
～認知症になる前の一次予防と、なつてからの二次予防～

2025年 9月6日(土) 14:30～16:00
(開場13:30)
会場:唐津市健康サポートセンター「さんて」3階大会議室
住所:佐賀県唐津市ニナ子1丁目5番1号

ご挨拶
唐津市健康サポートセンター 院長 服巻信也 先生

講演1 14:30～15:10
＜笑顔で過ごす毎日のために～認知症予防のヒント～＞
司会:服巻信也 先生
講演者:河津病院 院長 服巻信也 先生
唐津市健康サポートセンター 院長 服巻信也 先生

15:10～15:20 脳トレ体験

講演2 15:20～16:00
＜あれ?と思ったそのときに～知って備えるMCI/認知症～＞
司会:松籍病院 院長 井上素仁 先生
講演者:唐津赤十字病院 脳神経内科 岩崎めぐみ 先生

※脳トレゲームなど体験ブースもご用意しております

※本日は公開講座の内容(認知症の予防や認知症の症状、薬、認知症のケアなど)の
詳細については、認知症の予防や認知症のケアに関する資料をお配りいたします。

事前申し込み2次元コード

共催:唐津市健康サポートセンター 唐津市健康サポートセンター 唐津市健康サポートセンター
後援:唐津市

当日参加可(定員200名)

オレンジライトアップ

オレンジ色は、認知症の人を正しく理解し、支援するというシンボルカラーです。

9月5日(金)～21日(日)

◆旧唐津銀行、近代図書館、市役所本庁

9月1日(月)～30日(火)

◆イオン唐津ショッピングセンター



9月18日(木)

認知症の日・認知症介護経験のつどいイベント

◎第1部「講話・実技」

音楽に触れて楽しもう♪

◆時間 11:00～正午

◆場所 市役所本庁1階 市民ホール 松口しおりさん

◆講師 こころクリニック

音楽療法士・作業療法士 まつぐち 松口しおりさん



講師

◎第2部「物忘れ相談会」

◆時間 正午～13:00

◆場所 市役所本庁1階 市民ホール

※事前申し込みは不要です。

障がい者就労施設等
は～とふる
マルシェ
同時開催



9月18日(木)

市民向け認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守るための講座です。誰でも受講できます。

◆時間 14:00～15:30

◆場所 市役所本庁4階 大会議室

◆講師 キャラバンメイト

◆申込方法

前日までに電話か申込フォームから申し込んでください。



▲申込フォーム



9月5日(金)～21日(日)

パネル展示、リーフレット設置

◆場所 市役所本庁

エントランスホール

◆内容 認知症に関する情報や市の取り組み紹介など

※パネル展示は9月22日から、イオン唐津ショッピングセンターでも行います。



認知症の人をはじめ、認知症に関する介護のヒントや知りたいことなど情報交換できる場です。

申し込みは不要です。気軽に参加してみてください。

開催日などは、市報でお知らせしています。

認知症介護経験のつどいを毎月開催しています



▲YouTube動画はこちら



チャンネルからつで、午前9時、午後3時30分に「おうちで体操」を放送しています。YouTube「唐津市公式チャンネル」でも体操動画を配信しています。ぜひ活用ください。

介護予防体操動画を放送しています

