



オレンジガイド



～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

「オレンジガイド」の発行について

湯沢町では、毎月「オレンジガイド」と題して「認知症」に関する情報発信を行います。

認知症に関する記事や、町が実施する認知症に関連する事業など、様々な情報を掲載していきます。脳を活性化させる「ためして脳トレ！」も毎号掲載してまいりますので、毎月取り組んでいただければ幸いです。

認知症を知ろう！

年をとればだれでも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

| 項目 | 加齢によるもの忘れ | 認知症によるもの忘れ |
|----------|-------------------------|-----------------------------|
| 体験したこと | 一部を忘れる。 例) 朝ごはんのメニュー | すべてを忘れている。 例) 朝ごはんを食べたこと |
| もの忘れの自覚 | ある | ないことが多い |
| 探し物 | (自分で) 努力して見つけようとする | 誰かが盗ったなどと、他人のせいにする ことがある |
| 日常生活への支障 | ない | ある |
| 症状の進行 | 極めて徐々にしか進行しない | 進行する |

症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることができる可能性があります。

「認知症では？」と心配になったら

認知症は特別なものでなく誰でもなりうるもの。では、自分自身や家族について「もしかして認知症では？」と思われる症状に気づいたら、そして心配になったら相談してみましょう。

認知症についての主な相談先

| かかりつけ医 | | |
|---------------|--------------|--------------------|
| 湯沢町地域包括支援センター | 湯沢町総合福祉センター内 | ☎ 025 - 784 - 3000 |
| 認知症疾患医療センター | ゆきぐに大和病院 | ☎ 025 - 788 - 1277 |

「ためして脳トレ！」（問題）カタカナを並べ替えて単語を完成させましょう

- ① イキウ ② タボメ ③ ヨトールグ ④ ンアボィラテ
⑤ グニンレート ⑥ グキーOWN ⑦ ウヨシウヤシボ * 答えは下に