

# 包括だより

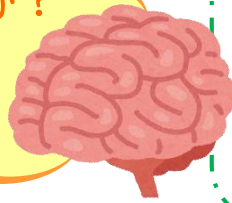
高輪地区高齢者相談センター（地域包括支援センター白金の森）

【お問い合わせ】  
港区白金台5-20-1  
☎03-3449-9669

認知症予防についての相談窓口や、  
港区の認知症関連イベントのご紹介！

気になりませんか？

物忘れ



団塊世代が、75歳になる2025年（平成37年）には認知症の人数が約700万人（5人に1人）になると言われています。（平成27年厚生労働省発表）

これは、誰でも認知症になる可能性があるということで、決して怖がらせるというわけではありません。認知症を身近な“病気”として理解していくことが大切になっています。



## Q.物忘れと認知症の違いは？

加齢による「物忘れ」と、アルツハイマー型認知症の初期症状で見られる「物忘れ」には、はっきりとした違いがあります。加齢による物忘れでは、「昨日、何を食べたか思い出せない」ことはあっても「食事をしたこと」は覚えています。一方、アルツハイマー型認知症が疑われる物忘れでは「食事をしたこと」自体を忘れてしまうことが特徴です。

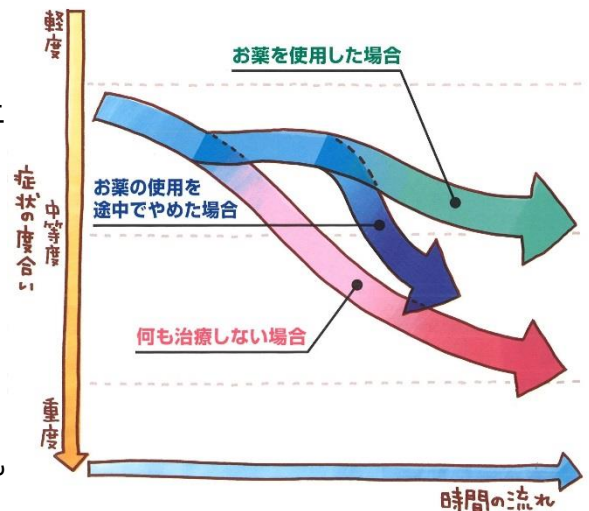
## Q.アルツハイマー型認知症とは？治療方法はあるの？

脳の神経細胞が変性・脱落し「物忘れ」など記憶力の低下がゆっくり進行していく病気です。近年、アルツハイマー型認知症は薬で治療が可能になってきました。「物忘れ」が進行する前の早期からの治療が効果的といわれています。

「物忘れ」の進行を遅らせる薬での治療が中心となります。「記憶力」など脳の機能を発症前の状態まで回復させることは難しいですが、継続して使用することで薬を使用しない場合と比べて良い状態を維持することが知られています。

## Q.「物忘れ」進行予防には何が効果的？

脳の機能は使わないことでどんどん衰えていきます。家事を積極的に行ったり、趣味を楽しむ時間をもつことが脳に良い刺激を与えます。また十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事など、健康を維持するための規則正しい生活習慣を心がけることも大切です。覚えることは苦手になっても、音楽や絵画、園芸等を楽しむことも脳に刺激を与えます。献立を考えたり、昔の思い出を語りあったりすることも立派なりハビリになります。



認知症予防、受診について・・・まずは各地区高齢者相談センターへご相談ください！

### みんなとオレンジカフェ

高輪地区のオレンジカフェでは毎回、交代でメディカルケア虎の門の五十嵐先生と東京高輪病院の津本先生によるミニ講話を開催しています。ある回ではアインシュタイン医科大学での研究で、社交ダンスは体の動きとコミュニケーション能力を必要としており、認知症予防に効果的であるというお話がありました。毎回、興味深いお話を伺うことができます。

高輪区民センターにて毎月第3金曜日開催中（8月はお休み）※他地区での開催情報はお問い合わせください。

### 港区で行っている認知症関連イベントについて

認知症の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。気軽に医師や専門職に相談できます。

みんなとオレンジカフェ



他にも様々な認知症関連のイベントを行っています。

### 診断や治療について

「何科を受診すれば良いの？」など医療機関についてご説明します。診断や治療については直接、医師とご相談ください。



医療機関



### 認知症予防について

各いきいきプラザ、ラクチャで行っている運動講座等、認知症予防とされるイベントのご紹介、申請を行います。

1次2次予防事業



各地区高齢者相談センター

まずはご相談！



# 事業活動報告

## 今後の予定

- 7/21（火）第2回高輪地区けあまねサロン
  - 7/22（水）ロコモティブシンドロームってなに？  
運動指導員によるロコモ体操
  - 7/29（水）みんなとオレンジカフェと介護家族のための  
「憩いの音楽交流会」
  - 8/7（金）元気なうちから老後にそなえよう
  - 8/20（木）自分らしい生き方のための“老い支度”  
第2回「最後まで自分らしく生きる～自宅で見取るということ」
  - 9/30（水）みんなとオレンジカフェと介護家族のための  
「お出かけバスツアー」
- ※各イベントについての詳細はお問い合わせください。

## 元気なうちから老後にそなえよう

6月26日白金いきいきプラザにて開催しました。元気なうちから、介護保険制度や港区の高齢者サービス、そして困ったときの相談窓口などを知り、いざという時にも困らないよう備えることが目的です。他のいきいきプラザでも開催しますので是非ご活用ください。

- 次回●  
8月7日（金）  
白金台いきいき  
プラザで開催  
予定です。



## おいしく食べるために

年に2回、保健所との共催にて開催しています。第1回は、6月16日白金の森で行いました。虫歯、歯周病の予防だけでなく、飲み込む力を低下させない運動方法や発声方法を学びました。よく噛むことで、胃腸の負担を減らし、認知症の予防にも繋がるという話の時には参加者の方々の表情が明るくなりました。第2回目は12月頃に開催予定です。ご興味のある方は是非、ご参加ください。

## 高輪地区けあまねサロン

6月11日、東京高輪病院にご協力いただき「高輪地区けあまねサロン」を開催！新しく開設された「地域包括ケア病棟」について病院スタッフの方からの講義と病棟内の見学をさせていただきました。参加した地域のケアマネから多数の質問も飛び交い、大盛況でした！東京高輪病院の皆さま、本当にありがとうございました。



- 次回●  
7月21日（火）  
開催予定です。  
詳細はお問い合わせください。

## 介護家族のつどい

6月18日白金の森食堂にて「脱水症について」をテーマに介護家族のつどいを行いました。当日は、脱水になった時に飲む経口補水液の試飲を行ったり、自分でできる脱水症の症状チェックについて、

- 次回●  
7月16日（木）  
開催予定です。



## 「動く床」でバランス感覚チェック！」開催

5月26日、白金の森施設内で健康講座を行いました。今回は来年製品化予定の「動く床」（株）安川電気が初登場。筑波大学のアドバイスの元開発中のこの機器は、その人に合った生活様式やトレーニングメニューを提示することができます。東京都心では今年初の真夏日の中約30名の方が来場し、自身の健康をみなおす機会として活用いただきました。