

治るの？

予防できるの？

認知症

認知症は誰もがなる可能性のある脳の病気です。でも認知症になったからといって人生の終わりではありません。できるだけ早期に治療することで、症状の進行を遅らせたり、回復する場合もあります。家族や友人など周りの方が気づく、そして自分自身で気づく勇気も大切です。



認知症は早期発見が大切！

認知症にはさまざまな症状があります。認知症の原因となる病気の中には、甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などのように、早期に治療することで治せるものや病状によっては早期に治療することで進行を遅らせる治療薬があるものもあります。

早い時期に受診することのメリット

- 治る病気を見逃さず、適切な治療を行えます。
- アルツハイマー型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができ、早くに使い始めると健康な時間を長く保つことができます。
- 脳血管型認知症の場合は、高血圧のコントロールなど、他の病気の治療を行うことによって進行を防ぐことができます。

こんなことが気になりだしたら

もしかして…
認知症？



- いつも探し物をしている
- 同じことを何度も言う
- 新しいことが覚えられない
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

…など「おやっ？」と思ったらご相談を！

身近な総合相談窓口

- **天王寺区地域包括支援センター** (区在宅サービスセンターゆうあい内) ☎6774-3386 (☎6774-3399)
月～金曜 / 午前9時～午後7時
土曜 / 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
- **天王寺区保健福祉センター** ☎6774-9968 (☎6772-0308)
月～金曜 / 午前9時～午後5時30分 (祝日・年末年始を除く)
- **四天王寺きたやま苑** (夕陽丘地域在宅サービスステーション) ☎6773-1811
- **四天王寺たまつくり苑** (高津地域在宅サービスステーション) ☎6763-4115

専門相談窓口

- **認知症支え合いコールセンター** ☎6871-8277
認知症介護の経験者等が電話で相談に応じます
月～金曜 / 午前10時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)
- **大阪市社会福祉研修・情報センター** ☎4392-8740
認知症等の福祉や生活支援、権利擁護等の相談に応じます
月～土曜 / 午前9時～午後5時 (祝日(土曜と重なる場合は除く)・年末年始を除く)
- **大阪市立弘済院(総合相談)** ☎6871-8032 (☎6872-0549)
認知症の方の介護、福祉サービスに関する相談や認知症の基礎知識に関する情報提供等に応じます
月～金曜 / 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)
- **こころの健康センター「こころの悩み電話相談」** ☎6923-0936
こころの健康について電話で相談に応じます
月～金曜 / 午前10時～午後3時 (祝日・年末年始を除く)

予防について…

「これをすれば認知症にならない」というわけではありませんが、運動や食事の工夫、脳の活性化(快刺激)など、少しずつでも取り組むことで、認知症発症のリスクを減らすことにつながります。

毎日の運動

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です

- 早足で毎日30分続けて歩き、1日トータルでは7,000歩から10,000歩をめざしましょう。
- 腰などに負担をかけられない方は、水中ウォーキングも有効です。



食事の工夫

食べ過ぎないで、老化防止によいとされる物を摂るようにしましょう

DHCやEAP
さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなどの背の青い魚

カテキン
緑茶など

クルクミン
ウコン

ビタミンC、β-カロテン
果物・野菜など

ビタミンE
胚芽米、小麦胚芽、アーモンド、植物油など

脳を活性化

脳を活性化して生活能力を維持・向上！

- 快刺激であることがポイント
- コミュニケーション…仲間や支援者と楽しく交流しながら活動。
- 役割と生きがい…なされるがままの活動ではなく、役割を担う活動。
- 正しい方法の繰り返し…料理や園芸、回想などが有効です。



認知症では誤りが記憶に残りやすいので、ミス誘発しないようにサポートし、正しい方法を繰り返すことで、その能力を身につけるといいうアプローチが基本です。

どこでも開催

出前講座

現在、このような内容で出前講座を受け付けています

1 みんなで学ぶ福祉教育 福祉のお話

- 高齢者疑似体験
- 車イス体験、アイマスク体験
- 障がいのお話 ※これ以外での内容もご相談ください

2 ～余暇を使って～ ボランティア活動のお話 いきいきボランティア活動

- 初めての方でも安心してボランティア活動ができるよう、ボランティアの心得等についてお話しします。

3 認知症ってなあに!! 認知症サポーター養成講座

- 認知症への理解と認知症ご本人への対応について
- 高齢者の権利擁護(金銭管理、成年後見制度)についてお話しします。
- ★子ども向け認知症サポーター養成講座も開催しています!

申 問 ☎6774-3377 ☎6774-3399 (地域生活支援ワーカー：黒崎・加藤・中科)

区内にお住まい・お勤めの方が10名程度お集まりいただければ、出前講座としてお伺いします。

★費用は無料

★講座時間は約60分

★会場はご準備ください 学校・企業・病院・食事会・マンション・スーパーなどどこでもお伺いさせていただきます。

4 介護保険ってどうやって使うの? 介護保険のお話

- 介護保険の手続きについてお話しします。
- 介護保険のサービスを利用したい時にどうしたらいいのかお話しします。

5 活動的な高齢期を過ごすために! 介護予防事業のお話

～元気なうちから介護予防に取り組みましょう～

- 介護予防事業を受けるには…
- 介護予防事業の内容についてご説明します。

(転倒予防・筋力アップ運動、バランスのとれた食生活、お口の衛生等)

※介護予防事業の対象者は65歳以上の方です

日程などもご相談のうえ、調整させていただきます。



((楽しい手話講座))

- “手話”って全く初めてで…
- 興味はあるけど難しそう…

	日時	講師
第1回	2月17日(金)	
第2回	2月24日(金)	区聴言障害者協会
第3回	3月2日(金)	橋本 昌秀 会長
第4回	3月9日(金)	手話通訳
第5回	3月16日(金)	区手話サークル会員
第6回	3月23日(金)	

初めての方でも大丈夫ですよ一緒に楽しく習いましょう!

場所…区在宅サービスセンター ゆうあい3階「にこにこルーム」
時間…午後1時30分～3時30分
費用…教材費100円 ★2月1日(水)までに電話またはFAXでお申込みください
定員…30名(先着順)

申 問 ☎6774-3377 ☎6774-3399 (ボランティア・コーディネーター：小林)

保育ボランティアフォローアップ講座

保育ボランティア養成講座を受講された方を対象にフォローアップ講座を開催します。

日時 3月2日(金) 午後1時30分～3時
場所 区在宅サービスセンター ゆうあい2階「多目的ルーム」
内容…●こんなこと知っていますか? こどものこと…
●ふれあい遊びをたのしもう
講師…大阪市立浪速子育て支援センター 保育士 定員…20名

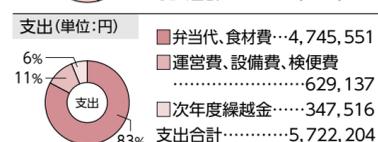
申 問 ☎6774-3377 ☎6774-3399 (ボランティア・コーディネーター：小林) ☎6763-3525 (区子ども・子育てプラザ：福田)



平成22年度 大阪市高齢者食事サービス事業実施状況〈天王寺区〉

区内9地区社協の運営により「高齢者食事サービス事業」が行われています。年に一度、委員会を開催し、事業の実施計画及び収支精算報告等を行っています。

地区名	実施日	実施場所	延べ参加者数
天王寺	第2・4金曜日	天王寺連合会館	797名
大江	第2・4月曜日	大江会館	1,342名
聖和	第2金曜日	聖和会館	706名
五条	第2・4木曜日	五条公園会館	707名
桃丘	第2・4金曜日	桃丘会館	660名
生魂	第3木曜日	生魂会館	668名
桃陽	第1木曜日 ※第2・4木曜日は配食	桃陽会館	1,311名
味原	第3木曜日	味原会館	585名
真田山	第3木曜日	真田山アール会議室	550名



平成22年度利用者負担額300円

委員会に参加した方の声 「お弁当おいしいです」「楽しく交流しながら参加しています」「他の食事サービス委員会でも意見を聞いて、とても参考になりました」

大江地区高齢者食事サービス委員会主催

「初めての方向のためのボランティア・スクール」〈第1回〉

- 高齢者食事サービスについて
- ボランティアの心得について
- 食事会の見学

昨年11月28日に大江地区の次世代の食事サービスボランティア発掘と育成を目的とした講座を行い、8名の参加がありました。見学の後、「閉じこもりがちな高齢者をどうやってお連れしたらいのか」など、熱心な意見交換が行われました。

第2回目(1月23日(月)午前10時～)は、実際に食事サービスのボランティアを体験していただきます。大江地区にお住まいの方で関心のある方は是非ご連絡ください。

申 問 ☎6774-3377 ☎6774-3399 (地域活動担当：大野)