

## もしかしたら認知症？ 認知症簡易チェックテスト

市では、認知症簡易チェックサイトを開設しています。下記の本人向け簡易チェックテストのほか、家族や介護者向けの簡易チェックテストもあります。市ホームページまたは下記の二次元コードからご利用ください。

### \*ご利用にあたっての注意事項

- ・利用料は無料です。ただし、通信料は自己負担になります
- ・個人情報の入力は一切不要です
- ・チェックの結果については、医学的診断をするものではありません



# 認知症になっても みんなで楽しく過ごしたい ～笑顔あふれるオレンジカフェへ行こう～



オレンジカフェで健康について講話する鮎澤さん

## 本人向け認知症簡易チェックテスト (出典：大友式認知症予測テスト)

質問の答えに当てはまる点数を記入しましょう。

ほとんどない：0点、時々ある：1点、頻繁にある：2点

- ①同じことをいつも聞く(または言う)と言われる \_\_\_\_\_ 点
  - ②知っている人の名前が思い出せない \_\_\_\_\_ 点
  - ③探しものが多い \_\_\_\_\_ 点
  - ④漢字を忘れる \_\_\_\_\_ 点
  - ⑤今しようとしていることを忘れる \_\_\_\_\_ 点
  - ⑥器具の使用説明書を読むのが面倒 \_\_\_\_\_ 点
  - ⑦理由もないのに気がふさぐ \_\_\_\_\_ 点
  - ⑧以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった \_\_\_\_\_ 点
  - ⑨外出がおっくうだ \_\_\_\_\_ 点
  - ⑩物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある \_\_\_\_\_ 点
- すべての項目をチェックしたら、  
①～⑩の合計を計算      →合計 \_\_\_\_\_ 点

■0～8点：正常  
物忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェック。

■9～13点：要注意  
家族に再チェックしてもらったり、数カ月単位で間隔を置いて再チェックを。

■14～20点：要診断  
認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来を受診してください。

## だれもが暮らしやすい地域を作るために 認知症サポーター養成講座に参加しませんか

市では、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として認知症サポーターを養成しています。認知症の人や家族が穏やかに暮らせる地域を作るため、認知症サポーター養成講座に参加してみませんか。

- 日時 ①9月24日(木)、午後2時30分～4時  
②9月29日(火)、午後1時30分～3時
- 会場 ①越ヶ谷地区センター ②新方地区センター
- 対象 市内在住・在勤の方。①35人 ②50人
- 持ち物 筆記用具、マスク
- 費用 無料
- 申込み 事前に電話で下記へ

\*新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては開催が中止となる場合があります

- 問合せ ①地域包括支援センター越ヶ谷 ☎966-1851  
②地域包括支援センター新方 ☎977-3310

## 心配のある方はどなたでも 相談窓口をご利用ください

市では、認知症の方や家族の相談支援を行う認知症地域支援推進員を、各地域包括支援センターに配置しています。ぜひご利用ください。  
\*各地域包括支援センターは右記の二次元コードからご覧いただけます



## 認知症支援ガイドブックを配布しています



市では、認知症が疑われた際、早期に相談先を見つけ、適切な医療・介護サービス等が受けられるように、相談・支援窓口の情報をまとめた「越谷市認知症支援ガイドブック」を配布しています。

ガイドブックは、地域包括ケア推進課や各地域包括支援センターで配布しているほか、市ホームページまたは右記の二次元コードからもご覧いただけます。



## 65歳以上の4人に1人

日本では、65歳以上の高齢者のうち、約4人に1人が認知症またはその予備軍であると言われています。認知症は誰でもなる可能性がある病気です。早期に発見し治療を始めることで、症状の軽減や進行を遅らせることができる場合があります。「自分は大丈夫」と思わずに、次ページの簡易チェックテストを行ってみましょう。



## 認知症とは？

認知症とは、何らかの原因で脳の働きが低下したために、考えたり、記憶したり、判断したりする能力が低下し、生活するうえでの支障がおよそ6カ月以上継続している状態を指します。認知症の種類はさまざまですが、例えば血管障害により発症する脳血管性認知症の予防のためには、規則正しい生活や食生活、適度な運動により生活習慣病にならないことが大切です。

1994年、国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への関心と理解を深めるために、さまざまな啓発活動が行われています。今号では、認知症の基礎知識や相談窓口のほか、認知症の方やその家族、地域の方など誰でも自由に交流できるオレンジカフェについて紹介します。

【問合せ】 地域包括ケア推進課(第一庁舎1階) ☎963-9163

## 運営者の声



オレンジカフェとも運営者  
あゆさわ みちよ  
鮎澤 道代さん

他市でオレンジカフェのボランティアをしていて、越谷にもあればいいなと思います。オレンジカフェを始めました。

ただ集まって話をするのが苦手な方もいるので、そのような方も参加しやすいように、講演をしています。参加した方には知識のお土産を持ち帰ってほしいです。「このカフェに参加している人はなんだか元気だね」というようになればいいなと思っています。

## 参加者の声

オレンジカフェに来て近所のお友達から話を聞いて、自分も行きたいと思ひ参加するようになりました。



オレンジカフェとも参加者  
やまべ とみこ  
山辺 富子さん

1年くらい前から通っています。

毎月異なるテーマで健康に関する話が聞けるので、たべになります。また、ほかの参加者の方と話をすることができて楽しいです。月1回の開催なので、その日は予定を空けて必ず来るようにしています。オレンジカフェに来ることが毎月の楽しみです。



左の旗が目印です

年齢に関係なく気軽にゆったりと集まれる場所があればいいなと思います。コミュニティカフェそらはなを運営しています。知人からオレンジカフェのことを聞いて、そらはなでもオレンジカフェができればと思います。7月から始めました。

ミニコンサートや講演を企画したり、お客様がしたいと思うことを一緒に考えたりして、来て良かったと笑顔で帰りいただける場所になればと思っています。



コミュニティcafé  
そらはな運営者  
ながの みつこ  
長野 津多子さん

## 運営者の声

### 9 「ふらっと」がもう



**日時** 毎月第4水曜日、午後2時～4時  
**場所** 「ふらっと」がもう(蒲生寿町17-12)  
**参加費** 無料  
**問合せ** 地域包括ケア推進課 ☎963-9163

### 10 コミュニティcafé そらはな



**日時** 毎月第3木曜日、午後2時～4時  
**場所** コミュニティcafé そらはな(蒲生本町1-10-101)  
**参加費** 100円(お茶代)  
**問合せ** コミュニティcafé そらはな ☎940-5097

### 11 NegoCafé(ねごカフェ)

**日時** 毎月第1水曜日、午前10時～正午  
**場所** 特別養護老人ホーム越谷なごみの郷(川柳町3-55-1)  
**参加費** 無料  
**問合せ** NegoCafé(特別養護老人ホーム越谷なごみの郷内) ☎987-0753



### 6 晴れカフェ



**日時** 偶数月第3土曜日、午後1時30分～4時  
**場所** 介護老人保健施設とまりや(谷中町4-293-1)  
**参加費** 無料  
**問合せ** グループホーム晴苑(介護老人保健施設とまりや内) ☎963-8700

### 7 オレンジカフェハイジア(南越谷)



**日時** 毎月第3水曜日、午後1時30分～3時30分  
**場所** 新越谷駅前鍼灸整骨院(南越谷4-4-2)  
**参加費** 100円  
**問合せ** オレンジカフェハイジア(新越谷駅前鍼灸整骨院内) ☎972-5560

### 8 よこいちカフェ



**日時** 毎月第4水曜日、午前10時～正午  
**場所** 有料老人ホーム越谷なごみ苑(川柳町1-166-1)  
**参加費** 無料  
**問合せ** よこいちカフェ(有料老人ホーム越谷なごみ苑内) ☎990-6753

認知症支援のイメージカラーとしてオレンジが使用されているため、認知症サポートのオレンジリングや、政府が策定した認知症施策でオレンジプランという言葉が使われています。そのため、全国の認知症カフェは、多くのところでオレンジカフェと名付けられています。

## なんでオレンジカフェと呼ばれているの？

オレンジカフェは、認知症の方やその家族、地域の方や専門家など、どなたでも自由に参加・交流できる集いの場です。お茶などを飲みながら、気軽に交流や情報交換をしたり、レクリエーションを楽しむことができます。

## オレンジカフェ(認知症カフェ)とは？



### 3 オレンジカフェとも



**日時** 毎月第1月曜日、午後2時30分～4時30分  
**場所** 新方地区センター「なののはな」  
**参加費** 500円  
**問合せ** 鮎澤 ☎974-0619

### 4 オレンジカフェ「つなぐ」



**日時** 毎月第2水曜日、午後1時30分～3時  
**場所** ウエルシア越谷大房店(大房1108-1)  
**参加費** 100円  
**問合せ** 川合 ☎975-6341

### 5 オレンジカフェハイジア(越谷)



**日時** 毎月第1水曜日、午後1時30分～3時30分  
**場所** 越谷駅前鍼灸整骨院(弥生町3-30)  
**参加費** 100円  
**問合せ** オレンジカフェハイジア(越谷駅前鍼灸整骨院内) ☎951-4666



新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を見合わせている場合があります。事前に各実施団体の問い合わせ先へご確認ください。

### 2 「ふらっと」おおぶくろ



**日時** 毎月第3金曜日、午後2時～4時  
**場所** 「ふらっと」おおぶくろ(袋山1435-16)  
**参加費** 無料  
**問合せ** 地域包括ケア推進課 ☎963-9163

### 1 みちみちカフェ



**日時** 不定期開催  
**場所** 特別養護老人ホームみちみち(船渡2046)  
**参加費** 無料  
**問合せ** みちみちカフェ(特別養護老人ホームみちみち内) ☎979-5381