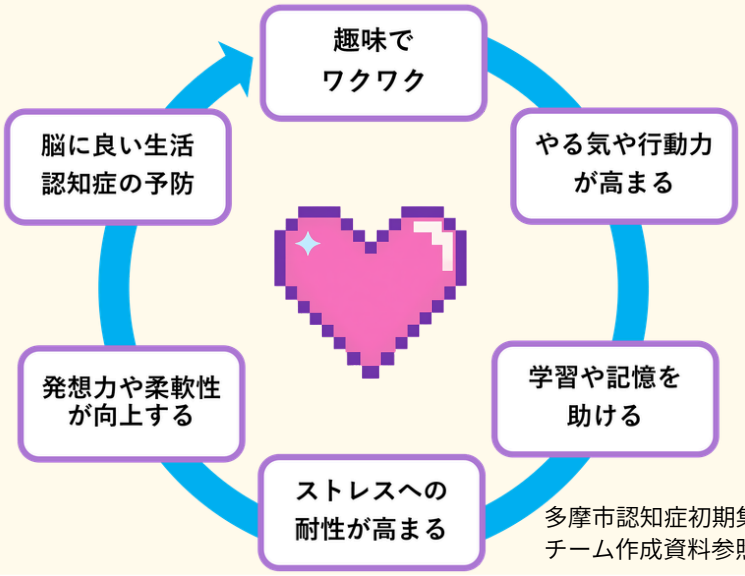
認知症 地域支援推進員リレー通信
おれんじ通信

2026年9月 Vol.21

認知症の豆知識

「脳トレ」の効果

興味のないドリルや体操をイヤイヤ取り組んだり、ストレスを感じながら行う活動よりも、自分の気持ちがワクワクする活動が何よりも「脳トレ」になります。
あなたには心が“ワクワク”するものはありますか？



多摩市認知症初期集中支援チーム作成資料参照

推進員コラム

便利な見守り機能を調べてみました！

電気ポット：ポットの利用(お湯をくんだか)を定期的にメールやLINEで家族等へ通知する機能

電球：電球の点灯・消灯の動きがない場合に異変を家族等へ通知する機能

室内センサー：トイレや冷蔵庫のドア開閉センサーで生活リズムを把握し、異変を家族等へ通知する機能

小型GPS端末：靴のインソールやかばんにつけて、スマートフォンアプリからリアルタイムで居場所や移動履歴を家族等が確認できる機能

訪問型：配食サービスの配達員が定期的に安否を確認し、家族等へ連絡する機能



発行：多摩市健康福祉部高齢支援課
電話：０４２－３３８－６８４６
文責：基幹型地域包括支援センター

トピックス　生活の工夫いろいろ

認知症機能の低下で、うまくできないことが増えてきたり、以前できたことができなくなると、悲しい気持ちになったり、気力が減ってしまいます。
暮らしに、工夫を加えることで、「できること」を増やしましょう。
できることを続けることは、自信を取り戻し、前向きな気持ちになります。



【工夫の例】

▶電気を消し忘れることがある
➡人感センサーの電気に変更する。「電気を消す」の貼り紙を部屋に貼る



▶家電・ボタンの操作を間違える、操作に時間がかかる、手順に戸惑う
➡ボタンに番号やシールを貼る。家電自体に短い文章で手順を書いておく

▶約束をまちがえる、何度も日時を確認する、約束を忘れる
➡カレンダー、ホワイトボードに記録する。デジタル時計で日付を確認する。
スマートフォンのアラーム機能を使う。約束の相手に声かけや連絡をもらう

TAMA 認知症介護者「いこいの会」

病ゆえに、当事者と歩む道は24時間365日続きます。 悩みを話しても、黙って耳を傾けて聞いているだけでも…。　時には、思い出話や季節の話題などで盛り上がることもあり、楽しいですよ。

▸毎月第1火曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミューネ7階
ワークショップルーム
▸毎月第3金曜日13:30～
ベルブ永山5階消費生活センター　科学室　ほか

【連絡先】080－3526－9979

まちのもの忘れ相談室「みらいの会」(当事者会)

認知症と診断されて、この先どうなっていくのだろう…と、不安が先行している方、ひとりで悩まずに、気軽にお立ち寄りください。
仲間と一緒に楽しいことを探しましょう！

▸毎月第3日曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミューネ
7階　活動交流室

【連絡先】080－3526－9979

あなたのまちの高齢者の相談窓口　「認知症地域支援推進員」もいます！

お住まいの地域	地域包括支援センター	電話番号／住所
東寺方（3丁目を除く）・落川・百草・和田（3丁目を除く）・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取（地番）	西部	☎ 042-389-8850 和田１５３２
連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	東部	☎ 042-373-7850 諏訪5－1 諏訪複合教育施設内
落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下	多摩センター	☎ 042-376-2941 山王下１－１８－２
永山2～7丁目・貝取2～5丁目 豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	中部	☎ 042-375-0017 永山４－２－５－１０５
関戸1～5丁目・一ノ宮	北部	☎ 042-357-3711 関戸４－１９－５ 多摩市立健康センター３階
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目	北部 愛宕支所	☎ 042-319-6411 愛宕１－１－２－１０６ 愛宕第一住宅