

認

知

症

# おれんじ通信

2023年5月 Vol.1



地域支援推進員リレー通信

## 推進員コラム

### 認知症の豆知識

#### 「もの忘れ」と「認知症」のちがい

脳は、目や耳などから入る情報のうち、必要なものや関心があるものは一時的に蓄え、長期間保存するようにできています。そして必要な時に、保存している情報を取り出すのです。

加齢による「もの忘れ」は、約束をうっかり忘れたり、物の置き場を思い出せない、目の前の人の名前が思い出せない…など、一度は覚えたことを思い出すのに手間がかかります。また、覚えるのに時間がかかります。でも、ヒントがあると思い出せたりします。

一方、認知症の「記憶障害」は、脳の一部の細胞が壊れ、そのはたらきを失うため、「思い出せない」のではなく、覚えられない、すぐ忘れるといった障害が起こります。例えば、約束したこと自体を忘れている、置き忘れや紛失がひんぱんになる、目の前の人がか誰なのか分からない…などが一例です。なかなか自覚できないけれど、実は、ご本人が一番つらく感じています。

認知症を引き起こす代表的な病気としては、脳が縮んで起こる「アルツハイマー病、レビー小体病など」と、脳梗塞、脳出血等のために脳の一部の細胞が死んでしまう「脳血管性認知症」があります。ほかにも認知症の症状を示す疾患が隠れていることもあります。ひとりで抱え込まず、早めに相談することが大切です。

思えば私の祖母は認知症でした。趣味のコーラスの練習の日時が、ある日を境に思い出せなくなりましたが、近所の仲間のお誘いの声かけに助けられ、参加していました。のちに、新しい曲が覚えられなくなったことで参加を諦めました。

その後通ったデイサービスでは、得意の習字で題字を書いたり、浴衣の着付けを担当し、夏祭りを楽しんでいたなあ…。

そんな姿を思い出しつつ「認知症に理解のあるご近所さんの存在」や、「自分の長所や強みを知って、活かしてくれる人の存在」がとても大事！と 感じています。



オレンジカードと  
オレンジリング

### トピックス 「おれんじ通信」の名前の由来

江戸時代の陶工・酒井田柿右衛門が夕日に映える柿の色からインスピレーションを得て、赤絵の磁器を作り上げました。この柿右衛門の柿色のように「世界で認められるように」との思いから、2005年から認知症サポーター養成講座の受講者に交付される証(リングやカード)にオレンジ色が採用されました。これ以降、厚生労働省の認知症高齢者の施策「オレンジプラン(2012年～)」をはじめとして、認知症の方を支援する取り組みにオレンジ色が採用され、現在のシンボルカラーとして定着していきました。という訳でこの通信の名前も「おれんじ通信」としました。

「おれんじ通信」は奇数月に発行します！

※9月9日(土)10:30～認知症サポーター養成講座を関戸公民館学習室で開催します。あなたも認知症を正しく理解し、見守る応援者になりませんか？ 関心のある方は、ぜひ、ご参加ください！

## 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。わかっていても、つつい声が大きくなることもあります。

迷い道に入り込んで、どうにもならない気持ちになってしまうこともあります。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ニネ 7階  
ワークショップルーム

▶毎月第3金曜日13:30～  
ヘルプ永山5階消費生活センター  
科学室

## まちのものの忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

外に出るきっかけになる場所です。自由に話せる場所です。あなた自身を大切にしたいと思える場所です。

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ニネ  
7階 活動交流室

【問合せ】電話：080-3526-9979 (いこいの会)  
メール：ikoinokai@yahoo.co.jp

## お住まい地区の担当

### 地域包括支援センター

《相談時間》9:00～17:00 (※日・祝)

#### 北部 地域包括支援センター

関戸4-19-5  
多摩市立健康センター3階  
☎357-3711

担当地区 関戸1～5丁目・一ノ宮

#### 北部 地域包括支援センター 愛宕支所

愛宕 1-1-2-106  
愛宕第一住宅  
☎319-6411

担当地区 愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・  
芝田・永山1丁目・貝取1丁目・  
豊ヶ丘1丁目

#### 西部 地域包括支援センター

和田1532  
☎389-8850

担当地区 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)

#### 多摩センター 地域包括支援センター

山王下1-18-2  
☎376-2941

担当地区 落合・鶴牧・南野2～3丁目・  
唐木田・中沢・山王下

#### 中部 地域包括支援センター

永山4-2-5-105  
☎375-0017

担当地区 永山2～7丁目・貝取2～5丁目・  
豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目

#### 東部 地域包括支援センター

諏訪5-1  
諏訪複合教育施設内  
☎373-7850

担当地区 連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪

「認知症地域支援推進員」は、各地域包括支援センターに1人います。

認知症の皆様が地域で暮らし続けるために、サポートをする仕組みづくりや啓発活動を行っています！

また、地域包括支援センターには、医療や福祉の専門的な知識をもつ保健師・看護師・社会福祉士・介護支援専門員等がいます！

認知症に関することのほか、おおむね65歳以上の皆さまの生活に関するご相談をお受けしております！

多摩市役所高齢支援課に「基幹型地域包括支援センター」を設置しています。  
5箇所ので地域包括支援センターの後方支援を行っています。

多摩市高齢支援課 ☎338-6846

