

9月は認知症月間 「認知症の人にやさしいまち 中央区」を目指して

認知症月間に合わせ、区では認知症についてのさまざまな啓発活動を行っています。この機会に、認知症について理解を深めましょう。

「新しい認知症観」とは

「認知症になっても、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。認知症は高齢者だけがなるものではありません。誰もが自分ごととして理解する必要があります。

認知症に早く気づくことが大事!

「認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方ない」と考えていませんか? 認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。早めに受診し、原因となっている病気を突き止めることが大切です。

また、アルツハイマー型認知症は早い段階からの治療や、適切なケアにより、進行を緩やかにすることができますと言われてしています。

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう

普段の生活で「もの忘れ」や「不安感」、「怒りっぽくなった」などの症状が少しでも気になり始めたら、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう(別図)。

チェックリストはHPに載せています。

展示イベント

区内各所で認知症に関するパネル展示を行っています。パンフレットの配布も同時に行っています。

会場	日程	時間
月島 特別出張所	9月1日(火) ～4日(金)	午前8時30分 ～午後5時
区役所4階 介護保険課	9月1日(火) ～30日(水)	
晴海 特別出張所	9月7日(月) ～11日(金)	
日本橋 特別出張所	9月14日(月) ～18日(金)	
区役所1階	9月24日(木) ～29日(火)	

認知症サポート電話(相談専用)

認知症ではないかと悩んでいるご本人や、認知症のある方を介護しているご家族のさまざまな悩みについて相談をお受けします。

☎介護保険課内

☎(3546)5286

おとしより相談センター

おとしより相談センターには認知症に関する支援の知識や経験を持つ認知症地域支援推進員がいます。お気軽にご相談ください。

☎関京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

☎日本橋おとしより相談センター

☎(3665)3547

☎人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

☎月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

☎勝どきおとしより相談センター

☎(6228)2205

☎晴海おとしより相談センター

☎(5547)4871

☎介護保険課地域支援係

☎(3546)5379



詳しくは区HPへ

認知症に関するリーフレットなどの配布



① 備えて安心! 認知症



② 認知症かな? と思ったら...



③ 知って安心 認知症

別図 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

☎区役所4階介護保険課や各おとしより相談センターなどで配布している他、HPでダウンロードできます。

60歳からの「ゆうゆう講座」～後期分受講者募集～

運動機能や栄養状態の改善、認知機能の向上などに役立つ1回完結型の講座です。区内のサークルや講座・イベントの紹介も行います。

ご自身の健康増進や生きがいづくりのため、お気軽にご参加ください。

☎要介護・要支援認定を受けていない60歳以上の区内在住者

☎申込開始日の午前9時から別表の開催館へ電話または直接申し込み。

☎・申し込み・講座内容について

☎築地社会教育会館

☎(3542)4801

☎日本橋社会教育会館

☎(3669)2102

☎月島社会教育会館

☎(3531)6367

・健康づくり事業について

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716

別表

日時	講座タイトル	定員	開催館	申込開始日
10月15日(木)	脳トレリズム体操でフレイル予防!	各50人	築地 社会教育会館	9月11日(金)
10月29日(木)	筋力アップでフレイル予防!			
11月5日(木)	自分に似合う色を学ぶ ～パーソナルカラー～	各40人	月島 社会教育会館 晴海分館 「アートはるみ」	10月11日(日)
11月28日(土)	楽しいディスコダンス			
12月8日(火)	いきいき笑顔で カントリーダンス	各40人	日本橋 社会教育会館	11月11日(水)
12月15日(火)	タオルでストレッチ体操			
令和9年 1月14日(木)	食パトレ! 脳トレ! 笑みトレ! お口の健康講座	各40人	築地 社会教育会館	12月11日(金)
1月27日(水)	貯筋運動教室			
2月5日(金)	「動きたくなる」 健康すこれっ教室	各50人		令和9年 1月11日(祝)
2月19日(金)	「貯筋」ができる体操教室			
3月12日(金)	中央幹なまちトレーニング			
3月26日(金)	けんこうヨーガ			2月11日(祝)