

# 認知症とともに支えよう

－ 安心して暮らしていくために －

**もしかして「認知症」？**  
 認知症は珍しい病気ではなく、誰にでも起こりうる病気です。また、高齢になればなるほど認知症を発症する傾向が高くなります。  
 「なんとなくおかしいな」「もしかしたら」と思ったら、できるだけ早くかかりつけの病院や関係機関に相談し、専門家のアドバイスを受けるようにしましょう。

**認知症とは**  
 認知症は、様々な原因で脳細胞が衰えたり、働きが悪くなったりすることで、記憶力や判断力などの脳の機能が低下し、生活に支障が起る病気です。老化や長い間の生活習慣と深く関係しています。

**主な認知症の種類**

- ▽アルツハイマー型認知症
- ▽レビー小体型認知症
- ▽脳血管性認知症 など

## 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
 ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

チェックしたら合計を計算 合計  点

※合計が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。  
 ※かかりつけ医または地域包括支援センターに相談してみましょう。

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

問合せ先 役場福祉課福祉係 ☎ (574) 2214

「北海道教育の日」協賛事業

平成29年度

## 「豊頃町PTA連合会研究大会」並びに「とよころ町づくり講演会」

期 日 平成29年11月26日(日)

受付 13:00～

開会 13:20～

会場 豊頃町える夢館 はるにれホール

参加料 無料

### テーマ 子どもたちの未来を支える地域づくり

豊頃町は二宮尊徳の嫡孫である二宮尊親が入植し、「報徳のおしえ」の実践によって本町開拓の礎を築いたことから、「報徳のおしえを受け継ぐことをほこり」（豊頃町民憲章）として、町づくりを進めてきました。

さらに、「文化を高め、未来に夢をもつ町をつくること」（同）とあるように、町民一人一人が未来への「夢」をもって生きる町づくりに向けて、家庭、学校、職場、地域社会等、町全体が一体となった取組を今後も展開する必要があります。

本日の講演会では、FM-jagaのDJとしてはもとより、北海道コンサドーレ札幌やエスポラーダ北海道などのホームゲームMCなど、幅広く活躍されている栗谷昌宏さんをお招きし、ご自身の多彩な経験や考えについてお話をうかがう中で、未来に夢をもつ町づくりに向けて、私たちが何をすべきかを考える機会とするために開催するものです。



講演 13:30～14:50  
 演題 **「出会いは財産」**  
 講師 **栗谷昌宏氏**  
 株式会社エフエムおびひろ 総括部長

**プロフィール**  
 昭和45年生まれ。芽室町出身。室蘭工業大学工学部応用物性学科卒業。FM-jagaのDJとしてはもとより、北海道コンサドーレやエスポラーダ北海道などのホームゲームMC、帯広大谷短期大学非常勤講師など、幅広く活躍されている。

主 催 豊頃町PTA連合会 豊頃町地域づくり推進委員会  
 問い合わせ先 豊頃町教育委員会 ☎ 579-5801