

9月は 認知症月間です

令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では9月を「認知症月間」と定めています。

認知症があってもなくても暮らしやすいまち宝塚



新しい認知症観

認知症になってからも、一人ひとり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等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考えです。



一人の人間として、その人らしさや能力を大切にすること

理解

認知症を正しく理解し、先入観をなくすこと

尊重

見守り

「待つ」「聴く」「否定しない」姿勢で寄り添うこと

認知症ってなに

様々な原因で脳の細胞に異変が起き、日常生活での支障がおよそ6か月以上継続している状態です。誰もが関わる可能性がある、身近な病気になってきています。



認知症チェック

大友式認知症予測テスト

ほとんどない＝0点 時々ある＝1点 頻繁にある＝2点		点数
1	同じ話を無意識に繰り返す	
2	知っている人の名前が思い出せない	
3	物のしまい場所を忘れる	
4	漢字を忘れる	
5	今しようとしていることを忘れる	
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	
7	理由もないのに気がふさぐ	
8	身だしなみに無関心である	
9	外出をおっくうがる	
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	
合計		

0～8点＝問題なし 9～13点＝要注意 14～20点＝受診して相談

早期受診はメリット大！

左のチェックリストに当てはまるような変化を感じたら、早めの受診大切です。

適切に治療することで、症状を改善したり、進行を穏やかにすることができます。また、将来に向けて必要な支援を早くから検討できます。

気になることがあれば、まずはかかりつけ医にご相談ください。

認知症について



フレイル&認知症予防

宝塚流・人生100年時代の投資術



フレイルってなに？

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した、健康と要介護の中間の状態のこと。

「フレイル」が進むと、外出や会話が減り、脳への刺激が低下し認知機能の低下のリスクが高まります。フレイルを防ぐことが認知症予防にもつながります。

いつも行ってるお店で見つかるかも！

予防の秘訣！「ある・たべ・しゃべろうTakarazuka」

フレイル・認知症予防の秘訣は「歩いて、食べて、おしゃべりする」こと！市内にはこのロゴを掲げる協力店舗の輪が広がっています。「ある・たべ・しゃべろう」を合言葉に、宝塚をもっと元気に、もっと笑顔があふれる街にしていきたいと思います。

①あるこう -運動-

散歩やスクワット
がおすすめ！



ある たべ
しゃべろう
Takarazuka

フレイル&認知症予防

宝塚市

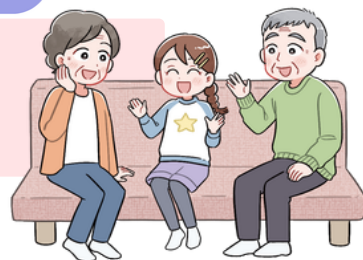
②たべよう -栄養-

1日3食
しっかり食べよう



③しゃべろう-交流-

地域の活動場所は詳細より！



宝塚市をもっと元気に！プロジェクト始動！！



森市長メッセージYouTube



合言葉は「ある・たべ・しゃべろう！」
歩いて、食べて、おしゃべりして
みんなで元気な街にいきましょう！
←人生100年時代の投資術をぜひ
ご覧ください！

詳細はこちら

