

いきいきと元気に暮らすために フレイル予防の③本柱

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。いつまでも健康にいきいきと暮らすために、自分の状態に合った健康づくりを続けていきませんか。

運動

- 今より 10 分多く歩いたり運動しよう
- 転倒に注意しながら無理せず体を動かそう
- 歩く速度の低下に気を配ろう



栄養(食とお口の健康)

- 1 日 3 回バランスのよい食事をよくかんで食べよう
- お口の体操などでいつまでも食べられる機能を維持しよう



社会参加

- 仕事や趣味、地域活動で人と交流しよう
- 自分のため、誰かのためにできることを実践しよう



こんなことは
ありませんか？



探し物が多くなる



同じことを
何度も言う、聞く



慣れた道が
分からなくなる



ささいなことで
怒りやすくなる

認知症は、誰もがかかる可能性があり、加齢によるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。
認知症の大きな特徴は、**体験のすべてを忘れてしまう** **数時間前のことを忘れる** などがあげられます。

認知症が
気になったら

あかしオレンジ チェックシートをやってみませんか？

65歳以上の人で認知症が気になる人には、各市民センターなどでオレンジ(認知症)チェックシートを配布しています。75歳になったら、市からチェックシートが届きます。

チェックシートなど①～④についてのお問い合わせ

高齢者総合支援室 (TEL 918-5288 FAX 918-5106)



詳しくは
こちらから



あかしオレンジチェックシート

(一部抜粋)

最近 1 か月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の人や身近な人がチェックすることもできます。(該当項目に○)

NO	質問内容	1	2	3	4
1	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	頻繁に ある	いつも そうだ
2	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	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日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	頻繁に ある	いつも そうだ
4	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	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこだか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	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ

① チェックシートによる自己診断

チェックシートを記入し、高齢者総合支援室に提出する(郵送可)。

チェックシートは
何回でも
提出できます

② チェックシートの結果を返送

A=認知症の疑いがある人
図書カード(500円分)と受診案内が届きます。
B=それ以外の人 図書カード(500円分)が届きます。
※Bの人は③診断費用助成の対象になりません

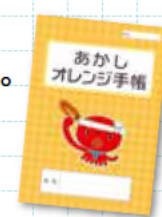
③ 診断費用の助成

②のAの通知を受けた人で医療機関を受診した人には、診断結果に関わらず、その受診費用が全額助成されます。

④ 認知症と診断されたら

- ③を経た人には、タクシー券(6000円分)またはGPSの基本料金1年間無料のサービス。
- 在宅で生活している人には、認知症サポート給付金(2万円)および「あかしオレンジ手帳」が交付されます。

一冊に必要な
情報と記録を



認知症になっても安心して暮らせるまちに

地域みんなで寄り添い
支えるサポーターがいます

オレンジサポーター

認知症を正しく理解し、地域や職場で応援します

これまでに
約2万6千人が受講

シルバーサポーター

より専門的に学び、地域の活動にも参加

子ども、地域、企業など
さまざまな人と一緒に

オレンジピアサポーター

認知症の人がつながり、支え合い、当事者自身がよりいきいきと暮らすための活動を応援します

オレンジサポーター
養成講座の参加者を募集
詳しくは4面へ

認知症の私が伝えたいこと



オレンジピアサポーター
(認知症があるNさんの声)

認知症と年をとることを受け入れながら、今できることに自信を持つ。閉じこもらず、いろんな人と話することが大事だと思います。わたし自身もおしゃべりが楽しみの1つです。



オレンジピアサポーター
(認知症があるHさんの声)

まさか自分が認知症になるとは思っていませんでした。自分が認知症だと認めたくないときもあります。思い出したいのは私、本人です。でも出来ないことを気付いてほしいです。

オレンジピアサポーターも
9月7日のオープニングイベント
(1面)に出演します



認知症カフェに行ってみませんか

予約不要、直接会場へ
お越しください

認知症カフェって？

認知症の人やその家族同士が情報交換をしたり、医療や介護の専門職に相談ができる場所です。



ライムカフェ子午線(大蔵中町)

認知症になっても
自分らしく生きられる世の中に



こばやし あきら
小林 章さん

認知症の手前の人、人とつながる居場所が必要と思い、約10年前に認知症カフェを開きました。認知症当事者や家族が、受援力(支援を受けられる力)を高められるよう、働きかけていきたいです。

利用者の声

人とつながりが
できてうれしい

悩みを共感できる
人ができた



やすらぎカフェ(大窪)

認知症カフェのお問い合わせ 共生社会推進課 (TEL 918-5289 FAX 918-5049)

	日 時	場 所
オレンジカフェ山手台	毎月第3木曜日 13時30分～15時30分	山手台会館(大久保町山手台1-56)
ライムカフェ子午線	原則毎月第1土曜日 14時～16時	大蔵会館(大蔵中町12-14)
やすらぎカフェ	毎月第3火曜日 13時30分～15時30分	喫茶やすらぎ (大久保町大窪479-1 平野ビル1階)
みつくすカフェ ～ゆっくりあつまろーね～	毎月第3水曜日 10時30分～12時30分	イオン明石ショッピングセンター 2番街1階フードコート
西明石Sカフェ	毎日13時～16時	西明石サポーターズファミリー (西明石南町2-16-2)
喫茶にしき	毎月第3土曜日 10時～12時	雅の里リハビリテーションセンター (魚住町中尾145)
みやびホットカフェ	毎月第3水曜日 14時～16時	雅楽局駅前店(朝霧南町1-488-13)
みんなの音楽療法	毎月第1火曜日 14時～16時	カサカサ そら(大久保町西脇623-7)
ワウト WAUT&ゆりのき	毎月第4日曜日 10時～12時	オーズタウン ウェストスクエア集会所 (大久保町ゆりのき通1-4-2)
ハートオレンジカフェ	毎月第3土曜日 13時30分～15時30分	グループホーム ハートアルファ明石 (松江92)
おてだま	毎月第4金曜日 10時30分～15時30分	北王子町5-20

2025年度明石市認知症カフェ助成金交付団体

にんちしょう そうだん 認知症相談ダイヤル

TEL 926-2200 FAX 924-9114

場所 総合福祉センター1階(貴崎1-5-13)

※各地域総合支援センターでも相談できます

あかしオレンジチェックシートについては

高齢者総合支援室 TEL 918-5288

FAX 918-5106

認知症カフェについては

共生社会推進課 TEL 918-5289

FAX 918-5049

認知症家族会「あった会」
若年性認知症家族会「ひまわり」

認知症になると、全部分からなくなるという誤解がありますが、分かりにくくなるだけで、分かることもたくさんあります。認知症の症状は人それぞれです。同じ悩みを持つ、ご本人や家族が集まってお話ししませんか。



家族会、シルバーサポーターが
お待ちしております

毎月第2金曜日
午後1時30分～3時30分
アスパア明石北館8階



2025年度の
予定は
こちらから