

困り始めが肝心です!

MCI (軽度認知障害) とは…

認知症ではないが、以前に比べて認知機能の低下が見られる状態のことです。



- 何度も同じ質問をしたり、確認したりする。
- 約束をよく忘れる
- 趣味への興味がなくなった
- 水道の止め忘れ、鍋を焦がす …など



この状態のままにすると認知症へのリスクが高まりますが、MCIの段階で治療や日常生活の改善を開始すれば、症状の改善や今の状態を維持できる可能性があります。

悩んだら…

相談先



- ・ 認知症地域支援推進員
- ・ まちの保健室
- ・ オレンジカフェ
- ・ 地域包括支援センター
- ・ かかりつけ医
- ・ 物忘れ外来 など

改善方法

生活を楽しもう!

- ・ バランスのよい食事
- ・ 良質な睡眠
- ・ 適度な運動
- ・ いきいき百歳体操
- ・ きらきらシニアプロジェクト
- ・ 地域の集まりや活動 など



「いつも出来ていることが出来なくなってきた」
「困ったな」と、感じた時に行動することが大切です。
そのままにせず、まずは**相談**しましょう。



☎ 相談及び問い合わせ及び新聞発行元

羽曳野市地域包括支援センター (羽曳野市地域包括支援課)

電話 072-947-3822 (直通 9:00~17:30) FAX 072-950-1030

オレンジ新聞

2024 9.1 VOL.10

発行

羽曳野市地域包括支援センター
羽曳野市誉田4丁目1番1号
☎ 072-947-3822 (直通)

わたしたち、認知症地域支援推進員です!!

認知症についての啓発イベントを実施したり、お困り事への相談・支援を行っています。



アルツハイマーデーイベントで
認知症についての上映会と
聞こえの講座を行いました!



まちの保健室

笑って脳を活性化!
認知症予防で落語会



毎月、高年生きがいサロンで
講座や相談会を実施しています!

認知症についてのご相談はお近くの認知症地域支援推進員へ!

認知症地域支援推進員 問い合わせ先

施設名	担当	住所	電話番号
① 医療法人健泉会 西松庵	今井	高鷲7-82	072-953-1511
② 医療法人はあとふる 介護老人保健施設 悠々亭	伊藤・辻尾	檜山100-1	072-953-1002
③ 社会福祉法人ふくふく会 みやび	桝野	西浦2-1844-1	072-950-0382
④ 社会福祉法人ふくふく会 みやびのもり	大植	西浦3-3-23	072-950-0383
⑤ ぶどうの家	平野・結城	駒ヶ谷404	072-950-0157
⑥ 羽曳野市役所 地域包括支援課	林・河野	誉田4-1-1	072-947-3822

チームオレンジの輪

チームオレンジとは、認知症の人・家族の希望や悩みなどとオレンジサポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みのことです。

オレンジカフェ（認知症カフェ）ってこんなところ

どなたでも参加でき、お茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべりできる場所です。
カフェには専門職がいるので、介護についての相談もできます。
羽曳野市内には現在4か所あり、月1～2回のペースで開かれています。
内容は各所によって変わりますので、お近くのカフェをのぞいてみてください。



オレンジカフェ 問い合わせ先

① あそかカフェ (西松庵)	伊賀1-4-1	第3日曜日 13時～15時	953-1511 959-5503(当日)
② オレンジカフェ峯屋 (ぶどうの家)	軽里1-1-1 (LICはびきの1階)	第2・第4木曜日 9時30分～11時	950-0157
③ おれんじかふえみやび (グループホームみやび)	西浦2-1844-1	第4日曜 14時～16時	950-0382
④ オレンジカフェとなり (山勝ライブラリ)	羽曳が丘3-5-38	第3水曜日 13時30分～15時	974-0761(要予約)

当事者インタビュー

カフェに参加している当事者さんにお話を聞いてみました！



○カフェに参加したきっかけは？

普段通っている介護事業所から誘ってもらったので行こうと思いました。

○友達や知り合いはできましたか？

顔見知りの人はできました。知ってる顔を見ると安心します。

○参加してどうですか？

カフェに来て初めて接客をさせてもらい、初めは緊張しましたが皆さん優しく教えてくれるので楽しいです。最近は慣れてきたのでやりがいを感じています。

○気持ちに変化はありましたか？

自宅にいても行くところがないので、目的ができて毎月楽しみになりました。これからも続けていきたいです。

介護者家族インタビュー

カフェに参加している家族さんにお話を聞いてみました！



○カフェに参加したきっかけは？

チラシを見て知っていて、介護がツライ時にふと思い出して参加しました。

○参加して気持ちの変化はありましたか？

やっぱり楽しいです。色んな人の話が聞けるし、色々レクリエーションもしてくれるので。人と話すことは大事だと思います。

○参加した後、ご家族(当事者)との接し方に変化は？

普段はイライラすることもあるけど、頭では分かってもキツく言ってしまうこともありますが、カフェに行った後は優しい気持ちで話せるようになります。

○同じ悩みを持つ家族同士で話をして感じたことは？

違いはあってもどこも大変だなと。どんな風に介護をされているかなどを話して色々教えてもらいたいと思っています。

オレンジサポーター インタビュー

(認知症の人を支えるボランティア)

カフェに参加しているサポーターさんにお話を聞いてみました！



○カフェでどんな活動をしていますか？

ご本人・ご家族の話を聴いています。
「話すことで穏やかな気持ちになれた」と言ってもらえることもあります。

○オレンジサポーターに登録したきっかけは？

自分が家族の介護で苦労したので、その経験が少しでも誰かの助けになれば良いと思い、登録しました。

○活動中に心掛けていることはありますか？

想いや話をしっかり聴いて、否定しないように気を付けています。また、相手のお顔を見て話を聞いたり、挨拶を忘れないようにしています。

○活動している中で嬉しかったことは？

顔なじみができたり穏やかにお話できることが嬉しいです。初めは気難しい方でも、何度も顔を合わせていく内に表情が和らいでいくんです。気持ちを聞けて「気分がスッキリした」と言ってもらえると本当に嬉しいし良かったと思います。