

「認知症」を知ろう！ ～経過・主な症状・対応例～

©2025年には、「65歳以上の3人に1人が認知症とその予備軍(軽度認知障害 MCI)」と推計されています。
 ◎認知症になったら、なにもわからなくなってしまう。誰よりも不安なもの、苦しいのも、本人であることを理解することが大切です。
 認知症は少しずつ進行し、症状に合わせた対応方法も必要になります。この表は認知症の中でも代表的な「アルツハイマー型認知症」の症
 状を例にして作成しています。
 認知症の進行の程度や症状は個人差も大きく、認知症のタイプによっても異なりますが、経過の参考にして頂ければと思います。



認知症の進行の程度	認知症			
	健康なとき	軽度認知障害(MCI)	初期	中期
認知症の進行の程度				
主な症状の例	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れはありますが、日常生活は自立しています。 	<ul style="list-style-type: none"> 本人は口には出しませんが、「なんだかおかしいな」と感じていきます。 意欲の低下(閉じこもりがら、身なりのみだれ)がみられます。 同じ話をしたり、同じ物を何度も探すことがあります。 最近の出来事を忘れやすくなります。 本人らしくない失敗がみられます。 	<ul style="list-style-type: none"> 見守りがあれば日常生活は自立 	<ul style="list-style-type: none"> 中期以降～ 常に介護が必要
日常生活で気をつけること 家族・周囲の人の接し方等の例	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活習慣を送りましょう。 運動習慣をつけましょう。 趣味活動・シニアクラブなどへ参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 気になることは早めに相談、受診しましょう。 早めにかかりつけ医などに受診しましょう。 地区の高齢者なんでも相談室、ケアマネジャー、医師などに相談しましょう。 本人ができることや得意な事はできるように接しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 見守りがあれば日常生活は自立 日常生活に手助け・介護が必要 	<ul style="list-style-type: none"> 中期以降～ 常に介護が必要
公的なサービスやその他の支援等の一例	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医院・歯科・薬局をもちましょう。 認知症サポーター養成講座を受講しましょう。 成年後見人制度(※)について知りましょう。 ※判断する能力が低下し、預貯金管理、契約などが難しくなった時に利用する制度 	<ul style="list-style-type: none"> 必要時は買い物支援、配食サービスなどの利用を検討しましょう。 初期から介護申請・介護保険サービスの利用を検討しましょう。 認知症の方の家族のついでやオレンジカフェなどへ参加しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 見守りがあれば日常生活は自立 日常生活に手助け・介護が必要 	<ul style="list-style-type: none"> 中期以降～ 常に介護が必要



令和
2年度

だれもが憩える オレンジカフェを開催♪

地域の方、認知症の方・ご家族、だれもが気がねなく過ごせるカフェが市内各所でオープン♪
カフェでは楽しく健康づくりができるイベントも開催しています。
 ちょっと外出して明るい雰囲気でも過ごしたい方はぜひお越しください。



- 認知症に関する情報を得たい
- 予防に興味がある
- 地域の人と交流したい

そんな方は気軽にお越しください！

どんなところ？

オレンジカフェを のぞいてみました！



季節ごとにいろいろなイベントを実施しています☆
 開催時間のお好きな時間にお越しください！

☆オレンジカフェ縁が和茶屋の一例☆

- ♪ 口腔ケア指導
 歯科医院の歯科衛生士のご協力
 ちょっと気になる口の健康状態も見て相談に乗ってもらえます
- ♪ ハンドマッサージ&ネイル&メイク体験
 お化粧品ボランティアのご協力
 ハンドケアはとっても気持ちよくて男女問わず大人気☆
- ♪ 人気のイベント
 - ・季節の草花で押し花作り
しおりやカード作り
 - ・音楽コンサート
楽器の音色を楽しみます
 - ・みんなで脳トレ&ストレッチ体操
一緒にやると楽しく気分スッキリ！！

中面

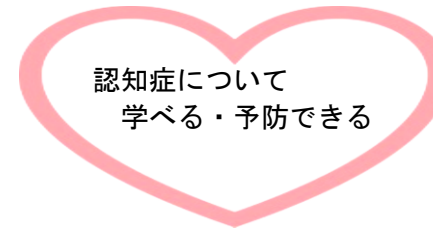
に開催の各地域のカフェを掲載！





市内のオレンジカフェ一覧

～お住まい地域のカフェにぜひご参加ください♪～



令和2年3月現在

地区	カフェ名称	開催日	時間・予約	会場(住所)	問合せ先	参加費	その他
我孫子	 緑が茶屋 cocoKara	令和2年 4/20、5/18、6/15 7/20、8/17、9/28 10/19、11/16、12/21 令和3年 1/18、2/15、3/15 ※すべて月曜日	10:30～15:00 * 予約不要 * お好きな時間にお越しください	福祉ショップ&軽喫茶ぼぼら けやきプラザ1F (本町3-1-2) 我孫子南口から徒歩1分	我孫子市 社会福祉協議会 ☎ 7184-1539 (当日080-2380-7183)	300円 (ドリンク代)	原則毎月第3月曜日(祝日に重なる場合は翌週月曜日へ振替)。 ・ミニイベントを随時開催
天王台	オレンジカフェ わごころ	毎月 第2日曜日	12:00～14:30 * 予約不要	わごころケアセンター (柴崎台2-8-10坂入ビル1階) 天王台駅北口から徒歩5分	特定非営利活動法人 わごころ ☎ 7181-0556	・カフェのみ参加 無料 ・昼食希望者 300円	同日開催 ☆ケアカフェ 福祉・医療職・市民対象の学びのカフェ ☆こども食堂 こどもから高齢者まですべての方が食事を楽しみながら語らう食堂。一世帯300円
	てんのうだい おれんじカフェ	令和2年 4/22、5/27、6/24 7/22、8/26、9/23 10/28、11/25、12/23 令和3年 1/27、2/24、3/24 ※すべて水曜日	17:00～20:00 * 予約不要 * お好きな時間にお越しください	セントケア我孫子デイサービスセンター (天王台4-5-1シャトー天王台1階) 天王台駅南口から徒歩5分	セントケア我孫子 デイサービスセンター ☎7181-7580 田中 090-3427-7466	500円 (軽食代)	原則毎月第4水曜日。 ・イベントを開催(17:15～18:30) (18:30～食事)
湖北・湖北台	 HokuHoku カフェ	2か月に1回(第2日曜日) ※基本は上記だが変更もあるため要問い合わせ	13:30～15:30 * 要予約 * 場所が変わるため必ずお電話ください	湖北・湖北台地区の 施設・デイサービス・小規模多機能施設など、輪番で施設を利用	湖北・湖北台地区 高齢者なんでも相談室 ☎ 7187-6777	100円 (選べる飲み物・スイーツ付)	・湖北・湖北台地区の施設・デイサービス・小規模多機能施設・ケアマネジャーが協力して運営 ・会場は地区内の施設を輪番で利用しており開催ごとに変更 ・ミニ講座・イベント有 ・湖北・湖北台地区の方優先
	ロイヤルカフェ	2か月に1回(第3日曜日) ※基本は上記だが変更もあるため要問い合わせ	13:30～15:30 * 予約不要	我孫子ロイヤルケアセンター (中峠2614) 天王台駅北口より送迎バスあり	我孫子ロイヤルケアセンター ☎ 7181-5611 松田・小林	無料 (ドリンク提供有)	・会場は変更になる場合もあり
新木・布佐	オレンジカフェ めいとカフェふさ	毎月 第3水曜日	13:00～15:00 * 予約不要	グランドめいと我孫子布佐 (布佐2195-2) 布佐駅南口から徒歩3分	グランドめいと我孫子布佐 ☎ 7189-1911	無料 (ドリンク提供有)	

☆開催日の詳細は、各団体にお問い合わせください。天候等により、変更する場合があります。
☆国がすすめる「オレンジカフェ」の取り組みに沿って開催されるカフェを一覧として掲載しています。

お問合せ：我孫子市高齢者支援課 ☎04-7185-1112