

令和7年12月吉日発行

みんなが通える精神科

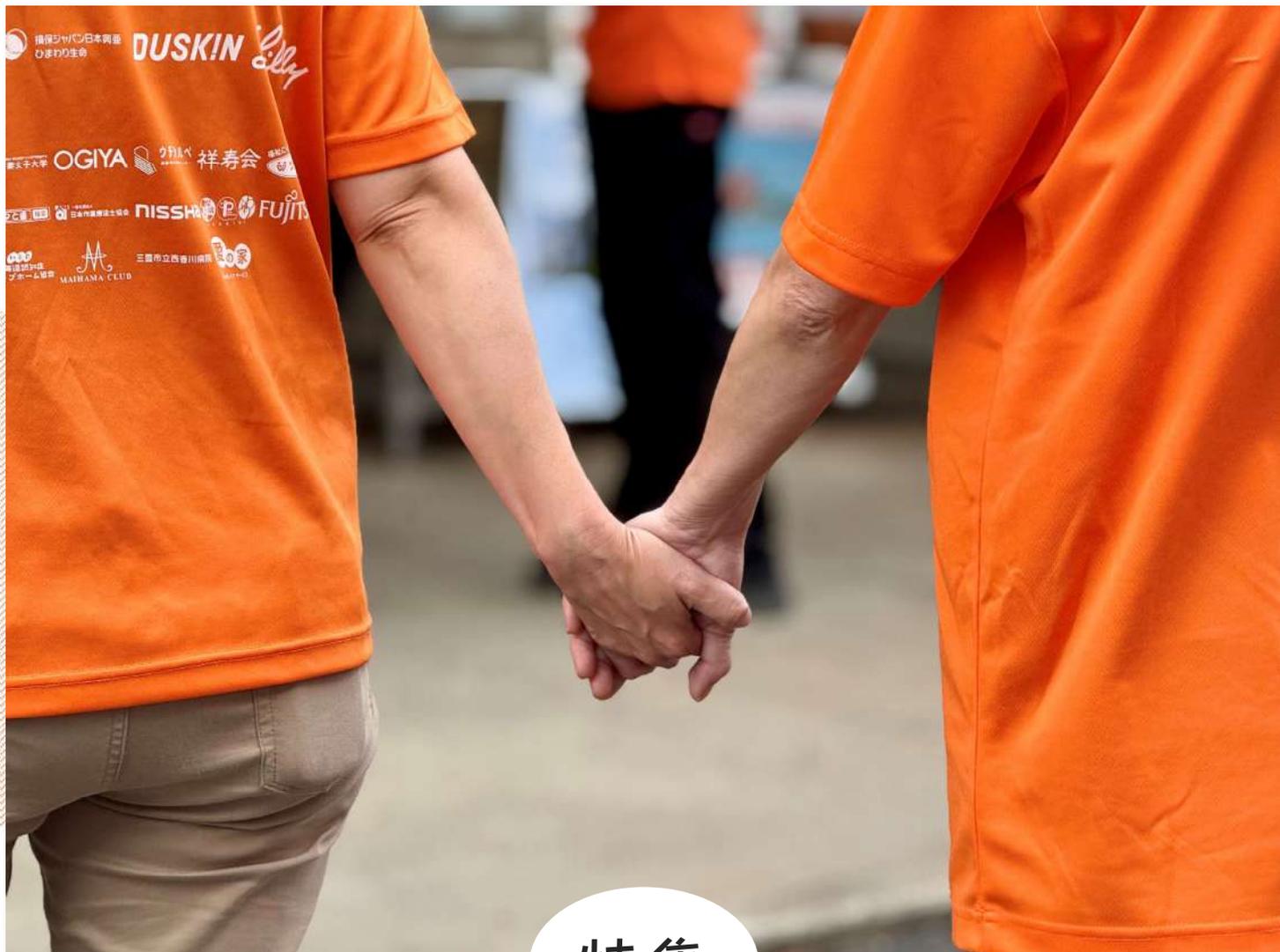
——倉吉病院から、

Kuraria

リラックスとあんしんをお届けする
こころの広報誌 **-クラリア-**



ご自由にお持ち帰り下さい



特集

オレンジを、つなぐ1週間

認知症の日・世界アルツハイマーデーに寄せて

mental helth, relaxation, relief and more .

認知症について

そして、誰もがたがいを支えあい共に生きられる社会に
思いをはせて ～倉吉病院

手から手へ、人から人へ
オレンジを、つなぐ一週間



認知症の人が普通に社会の一員として
生活できるようになる、共生社会が
実現されることを望みます。

倉吉病院 認知症疾患医療センター
センター長 / 医師 前田和久

▼毎年九月二十一日は、世界アルツハイマーデーです。日本でも認知症基本法の施行により、同日が認知症の日と定められました。この特別な日にあわせ、わたしたち倉吉病院も認知症について、そして、誰もがたがいを支えあい共に生きられる社会について思いをはせ、広く啓発する催し「オレンジを、つなぐ一週間」を開催しました。認知症啓発のシンボルカラー「オレンジ」の光で倉吉病院中央棟をライトアップした他、院内カフェ・もりのみではオレンジ色のゼリーを販売。今回のゼリーには倉吉市主催の認知症啓発イベント「希望の花プロジェクト」にちなみ、オレンジ色のマリーゴールドの花びら（食用花）があしらわれ、啓発の一環として院内各所へ届けられました。



倉吉市主催の認知症啓発イベント「希望の花プロジェクト」
その会場となった倉吉農業高校へも、オレンジ色のゼリーを届けました



家族会代表・吉野様（写真左）

▼「オレンジを、つなぐ一週間」開催に寄せて、認知症の人と家族の会鳥取県支部代表・吉野様からのメッセージ／「私は母親を十年間自宅で介護しましたが、たくさんのお医療・介護・福祉の人たちと、家族にも助けられ看取ることができました。認知症は、病気としての医療面と暮らしの障がいとしての両方を理解し、早い段階で本人同士や家族同士がつながること、自分らしく本人も家族も暮らせるようになりたいです」



中央棟の「オレンジ」ライトアップ



倉吉農業高校の生徒様

▼倉吉病院でのイベント開催期間は、九月十日から二十五日まで。催しを通じ、認知症の当事者様やご家族様はもちろんのこと、共催にご協力くださった倉吉市役所や倉吉農業高校、地域ケアセンター、マグノリアなど、多くの皆様との出会いがありました。笑顔の花咲く日々の中、地域を支える認知症疾患医療センターを有する当院にとっても、今後のより一層の貢献をあらためて胸に刻む大切な契機となりました。



倉吉市役所の皆様



▼倉吉市主催の認知症啓発イベント・希望の花プロジェクトの会場となった倉吉農業高校では、生徒の皆様が育苗されたオレンジ色の花（マリゴールドやひまわり）を、認知症当事者のご家族、そして地域の方々が集ってプラントナーに移植する催しが行われました。会場へお届けした四十個のゼリーのお返しにと、当院のカフェにもたくさんのお花々が届けられ、認知症啓発のためのこの特別な一週間で、あたたかく彩ってくれました。一連のイベント開催にお力添えくださったすべての方に、この場をお借りし当院から心より感謝申し上げます。



認知症ガイド

耳より...

あれ？ またもの忘れ と思ったら

気になるときの

チェックシート

- 何度も同じことを言ったり、尋ねたりする
- 物の名前が思い出せない
- しまい忘れや置き忘れがある
- 時間や場所の感覚が不確かになってきた
- 慣れている場所で道に迷った
- 薬の管理ができなくなった
- 以前あった物事への関心や興味が失われた
- 水道の蛇口やガスの元栓の閉め忘れが

目立つようになった

- 財布を盗まれたと言って騒ぐ
- 以前よりひどく疑い深くなった
- 複雑なテレビドラマの内容が理解できない
- 計算の間違いが多くなった
- ささいなことで怒りっぽくなった

これらの症状をいくつか感じたり、
どれかが半年以上続いていたら
当院の**認知症疾患医療センター**へ
ご相談ください。

☎ 0858-26-1015

(受付時間 / 平日9:00-17:00)



▼認知症は、早めの相談・受診が大切です。

早めに生活習慣を改善することが、認知症の進行予防につながります。早期の診断により、認知症のご本人とご家族の今後の生活を支える備えもできます。また、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫による症

状などは、場合により早期治療で改善することもあります。倉吉病院の認知症疾患医療センターでは、問診・バイタルチェック・血液検査・頭部CT/MRI・心理検査といった、認知症かどうかの判定に役立つ鑑別診断を受けられます。左のチェックシートには、もの忘れなどの認知症の症状が気になるときや、受診を迷うときに判断の助けとなる項目があらかじめまとめられています。ご利用ください。



▼認知症の専門機関だからこそ、おこたえて
きることがあります。

倉吉病院の認知症疾患医療センターは、鳥取県から委託を受け平成21年4月に開設しました。以来、医師を中心とする専門スタッフが一丸となって、認知症の患者様お一人おひとりに合った医療や福祉サービスを提供し続けています。認知症に関する疑問や困りごとのお問合せを幅広く承る「電話・面接相談」と、認知症専門の外来診療として問診や各種検査を行う「もの忘れ外来」を軸に、患者様の適切な受診やサービス利用のためかかりつけ医など各関係機関とも連携しています。認知症医療の普及にも取り組んでおり、認知症に関する研修や講演の依頼も承っています。

▼認知症を支えあう、みんなのための集いを開催しています。

倉吉病院1階にあるカフェもりのみでは、認知症を支えあうご本人とご家族のための集い「おれんじドア」を開催しています。もの忘れに不安を感じている方ならどなたでもご参加いただける無料のイベントです。参加者どうして気軽に相談しあったり、情報交換したり、お互いに元気をもらったり、そんな新しい出会いの場となっています。詳しくは、倉吉病院の認知症疾患医療センターへお問い合わせください。【次回開催日時*令和8年3月4日(水)午後12時半〜14時】



院内カフェの様子

スマホ認知症

～1日○時間以上のスマホ使用は要注意...～

1日何時間スマホを見ていますか？



『目の1分リラクゼーション』

をやってみましょう

「スマホ認知症」とは、スマホ依存による脳過労で生活に支障が出る状態のことです。スマホを1日2時間以上使うという人は、注意が必要といわれています。ちなみに「スマホ認知症」は正式な病名ではなく、状態を表す呼称です。



1. 10秒間、両手をこすり合わせて手を温めます。

スマホは日常生活に必要不可欠なツールになりましたが、使いすぎると「もの忘れ」や「言語障害」といった、認知症と同じような症状を起こすことがわかってきています。



2. 温めた手を目に30秒間あてます。

目がショボショボしてきたら、目をほぐして、ぼーっとしましょう。



3. 10秒間、ぼーっとします。

イラスト：yamaji

倉吉病院 オレンジを、つなぐ1週間

ご協力ありがとうございました。



9/21 認知症の日 世界アルツハイマーデー



社会医療法人仁厚会 医療福祉センター倉吉病院

診療科目 [精神科]

予診受付 [月曜～金曜 / 午前9:00 - 午後5:00]

[完全予約制] ☎ (0858) 26-1190 (倉吉病院/地域連携室)

通常外来休診日 [土日祝日]

緊急の場合は、夜間・休日も

代表番号 (0858) 26-1011 でご相談をお受けします

所在地 〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43番地

電話 (代表) (0858) 26-1011

F A X (0858) 26-4794

外来アゼリア (0858) 26-1088

精神科デイナイトケア (0858) 26-4887

認知症疾患医療センター (0858) 26-1015

こころがつかなくなったら、まずはご相談ください