

2024年度

オレンジカフェ のご案内



認知症の方やその家族、専門職や地域の方々などなたでも気軽に集える
カフェを開催します。

参加者とおしゃべりしたり、お茶を楽しんだり、ほっとするひとときを一緒
に過ごしませんか。

対象者

認知症の方や、その家族、専門職、地域の方など
市内にお住まいの方なたでも参加していただけます。

日程・問い合わせ先

各日程の担当地域包括支援センターへ、
ご連絡ください。

場 所・住 所	開催日	時間	問い合わせ先	事前 申込
シャトークワナ 内堀120	第2 火曜日	14:00~15:30	東部地域包括支援センター 24-8080	
五大茶屋 南寺町45	第4 土曜日	14:00~15:30	東部地域包括支援センター 24-8080	
フラワー薬局 桑名北別所店 北別所字福地416番地1	第3 火曜日	13:30~15:00	東部地域包括支援センター 24-8080	
桑名の杜「私ん家」 桑部1464-1	第2 火曜日	14:00~15:00	西部地域包括支援センター 25-8660	※
コミュニティハウス縁 上野2-300	第3 火曜日	10:00~11:30	南部地域包括支援センター 25-1011	
喫茶店「どんぐり」 野田3丁目7-9	第4 木曜日	10:00~11:00	北部西地域包括支援センター 41-2114	
木金堂 長島町松ヶ島109	第3 金曜日	14:30~15:30	北部東地域包括支援センター 42-2119	※

- ・※は、事前に申し込みが必要です。開催日前日までに問い合わせ先までお申
し込みください。
- ・日程により内容、参加費（飲み物代等）が異なります。
詳しくは、担当地域包括支援センターへお問い合わせください。



《このチラシに関するお問い合わせ》

桑名市介護高齢課 介護予防支援室

電話：24-5104 FAX：27-3273

認知症予防のための『自分でできる！かんたんチェックリスト』



「もしかしたら認知症？」と気になり始めたら、次の項目をチェックしてみましょう。

各項目の中で、最もあてはまる答えに○をつけてください。参照)一般社団法人日本認知症予防協会 HP

No	質問	ほとんどない	たまにある	よくある
1	身近な人や物の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
2	言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある	0点	1点	2点
3	昨日食べた食事のメニューが思い出せない	0点	1点	2点
4	物を置いた場所が分からなくなることがある	0点	1点	2点
5	今日の日付が分からないときがある	0点	1点	2点
6	家電製品やATMの操作がうまくできないことがある	0点	1点	2点
7	おつりなどの簡単な計算が困難になってきた	0点	1点	2点
8	片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある	0点	1点	2点
9	誤って同じ物を何度も買ってしまふことが増えた	0点	1点	2点
10	歩いている人にぶつかることが多くなってきた	0点	1点	2点
11	「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い	0点	1点	2点
12	薬の飲み忘れを指摘されることが多い	0点	1点	2点
13	部屋が散らかっているとと言われることが増えた	0点	1点	2点
14	身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった	0点	1点	2点
15	予定していたことを忘れてしまふことが増えた	0点	1点	2点
16	怒りの感情が抑えられないことが増えた	0点	1点	2点
17	お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた	0点	1点	2点
18	何をするにも億劫に感じることもある	0点	1点	2点
19	よく見知った道なのに迷ってしまうことがある	0点	1点	2点
20	週3回以上、家から全くでない日がある	0点	1点	2点

合計0～9点の方

認知機能低下の可能性は低いです。

これからも認知機能を維持する頭の体操をするなど生活習慣に気を付けましょう！

合計が10～15点の方

物忘れの症状が現れる頻度が高くなっています。

適度な運動やバランスの取れた食事、頭の体操などやってみましょう。

また他人と話をする機会を増やしたり、外出や規則正しい生活に心がけましょう！

合計が16点以上の方

認知機能の低下が進んでいる可能性があります。

早めにかかりつけ医・専門医療機関や包括にご相談することをお勧めします。

気になる方は 桑名市北部西地域包括支援センター にご相談ください

【多度事務所】(0594)49-2031

多度すこやかセンター内

【大山田事務所】(0594)41-2114

光精エココミュニティプラザ内