

地域とともに
愛し愛されるTMG
～TMGサステナビリティ2030～

TMG SDGs週間

2022年9月20日(火)～9月26日(月)

TMG SDGs推進「オレンジアクション」

～認知症の方やそのご家族に寄り添うやさしい施設を目指して～

9月21日は世界アルツハイマーデーです

身近な病気「認知症」について
考えてみませんか



<TMG SDGs 週間：2022年9月20日（火）～9月26日（月）>

SDGs 推進 オレンジアクション

～戸田中央総合病院 A 館玄関にて認知症啓発ブースを開催中～

《 TMG SDGs宣言 》

「愛し愛されるTMG」の理念のもと、持続可能な開発目標SDGsを推進し、職員一人ひとりが誠実に事業活動に取り組むことにより、誰一人取り残さない、持続可能な社会の実現に努め、2030年のSDGs達成に貢献することをここに宣言します。

《 TMG コミットメント 》

2030年のSDGs達成に向け、コミットメント「地域とともに。愛し愛されるTMG ~TMGサステナビリティ2030~」を定めました。このコミットメントは医療・介護サービスを通じてSDGs達成に貢献するためのTMGグループとしての約束です。

《 TMG アクションプラン 》

2021年4月にTMG本部、病院、施設の職員30名からなる「SDGs推進プロジェクト委員会」が立ち上がり、創立以来、私たちが取り組んできたことと、2030年に向けて取り組むべきことを吸い上げて、5つのテーマに分けてアクションプランを策定しました。

医療・介護

人材・教育

健康・予防

地域貢献

環境・資源

オレンジアクション

昨今、高齢化に伴い認知症の人が増え、現在、65歳以上の6人に1人が認知症患者とされています。TMGは認知症の方やその家族へ寄り添うやさしい施設を目指します。



オレンジリング

当職員6名のキャラバンメイトによる職域、地域で認知症サポーター養成講座の開催

認知症の方やそのご家族に寄り添う優しい施設をめざして

認知症サポーター養成講座 (受講者募集)

2022年度 SDGs推進「TMGオレンジリングプロジェクト」

TMGオレンジリングプロジェクトは、一人ひとりが100人の認知症の方を支援し、社会全体で認知症を減らすことを目指して、職員一人ひとりが「認知症サポーター」養成講座を開催し、認知症の方の正しい理解と適切な対応が実現されることを目指しています。

開催日時	開催場所	定員	費用
9/18 20:00 - 9/22 18:00	戸田中央総合病院 A 館	100名	1000円
9/20 10:00 - 9/24 18:00	とだ優和の杜	100名	1000円
9/22 10:00 - 9/26 18:00	ふれあい多居夢	100名	1000円
9/24 10:00 - 9/28 18:00	ちえぞうサロン	100名	1000円

申込期間：9/18(木)～9/28(水) 10:00～18:00
申込先：048-442-1111 (戸田中央総合病院・代表)

※受講料は別途お支払いください。お申し込みの際は、必ず「認知症サポーター養成講座」の申し込み書をお送りください。

※申し込みは先着順です。定員に達した場合は、お申し込みの受付を中止させていただきます。

※申し込みは、必ず「認知症サポーター養成講座」の申し込み書をお送りください。

※申し込みは、必ず「認知症サポーター養成講座」の申し込み書をお送りください。

※申し込みは、必ず「認知症サポーター養成講座」の申し込み書をお送りください。

世界のアルツハイマーデー

認知症啓発パネル展示、チラシ配布、認知症セルフチェック、脳トレ動画上映 etc

オレンジカフェ

認知症の人々やその家族、職員が気軽に集まり交流を楽しむ認知症カフェの開催

- ・オレンジカフェ戸田：ふれあい多居夢
毎月第三木曜日 14時～15時
(戸田市上戸田 1-2-11 ☎048-447-7000)
- ・オレンジサロン café'オリーブ：とだ優和の杜
毎月第三火曜日 14時～15時半
(戸田市新曽南 4-2-35 ☎048-499-3010)
- ・ちえぞうサロン：新曽下町町会会館
毎月第四木曜 14時～15時半
(戸田市新曽南 4丁目 1-41 ☎080-7322-8681)

もの忘れ外来

戸田中央総合病院にてもの忘れ外来診察

診察日 第1・第3・第5土曜日(要予約)

受付時間 9:00 ~ 12:00
(診療 9:00 より)

お問合せ先：048-442-1111 (戸田中央総合病院・代表)

認知症ケア相談室

とだ優和の杜 ☎048-499-3010 / 戸田中央リハビリテーション病院 ☎080-7322-8681 (随時相談可)

ふれあい多居夢 ☎048-447-7000
(毎月第三木曜日 14時～15時)



～9月21日は世界アルツハイマーデーです～

認知症について

認知症とは

認知症とは脳の神経細胞が減ったり、働きが悪くなったりすることで、認知機能が低下し、日常生活や対人関係に支障が生じる状態です。

認知症の種類

認知症の原因となる病気は70種類以上ありますが、以下の4つの病気が9割を占めています。

- ①アルツハイマー型認知症
- ②脳血管性認知症
- ③レビー小体型認知症
- ④前頭側頭型認知症

若年性認知症

18歳以上65歳未満で発症した場合を総称した言い方です。働き盛りの年代の方は特に、仕事や家事でミスが増えてもうつ状態や更年期障害などと思われ、診断が遅れるケースがあります。



軽度認知症（MCI）とは

健常者と認知症の中間の段階で認知症ではありません。「認知症予備軍」ともいわれます。うち約半数の方が5年以内に認知症に移行するといわれていますが、早期の対応によって認知症の発症遅らせることができます。受診等によって自身の状態を詳しく聞き、知ることが重要です。

認知症早期発見の目安

認知症の中には早期に治療すれば改善できるものもあります。また、適切な医療やケアを受けることで進行を緩やかにすることができます。

もの忘れがひどい

人柄が変わる

判断・理解力が衰える

不安感が強い

時間・場所が分からない

意欲がなくなる

認知症の人の心に寄り添った3つの心得



認知症の人だからといって、つきあいを基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

1 驚かせない

2 急がせない

3 自尊心を傷つけない

9月21日は世界アルツハイマーデー

TMGは認知症の方やその家族にやさしい施設を目指します。

「もしかしたら認知症？」と気になり始めたら セルフチェックしてみましょ

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	できる	だいたい できる	あまり できない	できない
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点
合 計	点			

20点以上の場合には認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

戸田中央総合病院

まずは **もの忘れ外来** で相談をしてみましょ

診察日	第1・第3・第5土曜日（要予約）
受付時間	9：00 ～ 12：00（診療9：00より）

お問合せ先：048-442-1111
（戸田中央総合病院・代表）

認知症予防！ TMGFitによる脳トレ

健康運動指導士：布能 雅也

- ① 右手はパー左手はグーをする
- ② 右手と左手を交互に入れ替える
- ③ ②を行いながら30秒間で動物の名前を10匹言う



脳トレ1



脳トレ2

- ① 指と指をあわせる
 - ② 親指を回す + 昨日の晩御飯を言う
 - ③ なか指を回す + 昨日お昼ご飯を言う
 - ④ くすり指を回す + 昨日の朝ご飯を言う
- ※各10秒くらいずつ行う

- ① 親指とひとさし指→親指となか指
→親指とくすり指→親指と小指の順番で合せる。
- ② ①を逆から行う
- ③ 右手は親指と人差し指から始める
左手は親指と小指から始める
- ④ ③をスピードを上げて行う



脳トレ3

各脳トレ動画は
こちらから



脳トレ1



脳トレ2



脳トレ3

認知症予防レシピ

さばの竜田揚げ～カレー風味～



●材料●

- さば・・・一切れ
- 塩・・・少々
- 酒・・・適量
- カレー粉・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- 揚げ油(オリーブオイル等)

●作り方●

- ①さばに塩、酒をふりかけ味をなじませる
- ②ビニール袋に小麦粉、カレー粉を入れよく混ぜる
- ③②のビニール袋の中にさばを入れよく振る
- ④油で揚げる

さばに含まれる DHA・EPAが認知症予防に！
カレー粉に含まれるクルクミンが 抗酸化作用が強く、認知症予防に！

～9月21日は世界アルツハイマーデーです～

若年性認知症について

“認知症”は高齢者だけの病気ではありません

認知症は、65歳未満の方にも発症するのをご存知ですか？これを「若年性認知症」と言います。ちょうど組織の中核として、一家の働き手として重要な時期に当たります。しかし、認知症が原因の仕事上のトラブルやうつ状態を、ストレスや年齢のためと感じて見過ごしたり、他の病気と勘違いしてしまうこともあります。もしかしたら、仕事上のトラブルの中には、認知症が原因のものもあるかもしれません。そして、本人も周囲も悩んでいるかもしれません。

早期発見のために～認知症のチェックリスト～

認知症の発症初期の症状は、原因となる病気により異なり個人差もありますが、次のチェックリストにある兆候が見られることが多いです。これらの項目に当てはまる場合でも、必ずしも認知症というわけではありません。気になる点がある方には、企業などの産業医に相談をしたり、専門の医療機関を受診するよう勧めただけであれば、認知症の早期発見につながります。

	チェック
1. 同じことを何度も質問するようになった	<input type="checkbox"/>
2. 少し前の確認事項や約束を忘れることが多くなった	<input type="checkbox"/>
3. 電話で上手く対応しているが、電話を終えると内容を忘れてしまっている	<input type="checkbox"/>
4. 大事なものを忘れたり、失くしたりすることが多くなった	<input type="checkbox"/>
5. 知っているはずの人の顔や名前を間違えるようになった	<input type="checkbox"/>
6. 約束の場所を間違えたり迷ったりするようになった	<input type="checkbox"/>
7. 何度も時計を確認しているが、約束の時間を間違えることがある	<input type="checkbox"/>
8. 指示されたことや書類の内容が理解できないことが多くなった	<input type="checkbox"/>
9. メモを取っているが、メモを見ても内容を思い出せないことがある	<input type="checkbox"/>
10. 使い慣れている機器の操作に戸惑うようになった	<input type="checkbox"/>
11. 会議や打合せで話についていけないことがある	<input type="checkbox"/>
12. 仕事の段取りが悪くなった	<input type="checkbox"/>
13. 仕事の効率が悪くなり残業が増えた	<input type="checkbox"/>
14. 作業に手間取り、ミスが目立つようになった	<input type="checkbox"/>
15. 簡単な言葉が思い出せなくて“あれ”、“それ”と言うことが多くなった	<input type="checkbox"/>
16. その場にそぐわない言動をして、周囲の人が驚くことがある	<input type="checkbox"/>