発行日　2026年　10月　1日　発行元　尼崎市「園田南」地域包括支援センター

『園田南』地域包括支援センター便り

ご存じですか？『認知症の日』

毎年９月２１日を【認知症の日】９月を【認知症月間】と定めています

なぜ９月２１日が認知症の日なのか？

1994年9月21日にスコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。国際アルツハイマー病協会（ADI）は、会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言しました。ADIは世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

日本でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を『認知症の日』、9月を『認知症月間』と定めています。

出典：（文）厚生労働省（一部改編）

自分でできる 認知症の ５ つの気づきポイント と 工夫例

出典：（文）茨木市南保健・福祉センター（一部改編）

チェック①　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？

工夫例　物を置く場所は目につきやすい所で、物と関連した場所に置く。（眼鏡はメガネケースの近く、スマホは充電器の近くなど）



チェック②　５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか？

工夫例　大事な話はメモする（短い単語だけでもよい）

チェック③　周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか？

工夫例　日頃からメモを取ることを心掛ける。



チェック④　今月が何月何日か分からないときがありますか？

工夫例　１か月記載のカレンダーと日めくりカレンダーの設置デジタル時計では午前午後表示にし、針時計ではアラビア数字表記の時計を設置する。

チェック⑤　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？

工夫例　あせらずスマートフォンなどで調べてみる。調べてみてその言葉がわかったら、まず自分の手で書いてみる。



発行日　2026年　10月　1日　発行元　尼崎市「園田南」地域包括支援センター

『園田南』地域包括支援センターの活動

いきいき百歳体操『白鳥会』への認知症サポーター養成出張講座



８月２５日（火）園和コミュニティーホール（東園田町９丁目）で『白鳥会 認知症サポーター養成講座』を実施しました。

『高齢者あるある』の寸劇などを通して、高齢者がもの忘れをしたときの対応などを分かり易く表現し、認知症の人やその家族の気持ちについて理解を深めました。



『認知症サポーター』とは

厚生労働省は認知症になっても安心して地域で暮らせるように、平成１７年４月から「認知症を知り地域をつくる１０カ年」をスタートさせました。その一環である「認知症サポーターキャラバン」は、全国に８００万人の認知症サポーターを養成しようという取り組みです。

尼崎市でも、高齢者の安心・安全を支える人の輪を広げ、認知症になっても本人及びその家族が住み慣れた地域で安心して生活できることを目指しています。

「認知症サポーター」は認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。何かを特別に行う必要はなく、例えば、友人や家族に知識を伝えたり、認知症の方やその家族の気持ちを理解するように努めたり、仕事を通じて認知症の人やその家族と接する際に参考にするなど、自分の出来る範囲で活動します。

認知症サポーター養成講座を受講した人が認知症サポーターです。受講終了者には、認知症の理解者である証「オレンジリング」をお渡しします。

出典：（文）尼崎市（一部改編）

※開催のご相談は「園田南」地域包括支援センターまで



地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の
「よろず相談窓口」です。遠慮なく、ご相談ください！！

担当地域：上坂部/若王寺/東園田町 8～9 丁目/御園/口田中/瓦宮/小中島/東塚口町/戸ノ内/
戸ノ内町/下坂部４丁目 11～13 番/南塚口町 1～4 丁目・5 丁目 1～12 番・6 丁目 1～9 番

（問い合せ先）尼崎市「園田南」地域包括支援センター
住所　尼崎市小中島2-10-20　園田苑支援センター内

電話 06-6494-8087　ＦＡＸ 06-6494-8086