


認知症オレンジ手帳書き方講習会

in 上山荘

 開催日 令和5年11月9日(木)

フレイル予防教室
脳トレ前30分編 

 参加者 7名

フレイル予防教室が始まる前に、認知症やオレンジ手帳についてお知らせしました!

—オレンジ手帳について—

認知症になった時に備えて、
自分にとって大切なことを
まとめておくことができます!

 参加者の声



オレンジ手帳の具体的な利用
方法がわかった。近所の人と
一緒に書いてみようと思う。



オレンジ手帳を書く意味が分から
なかったけど、今後支援を受ける
かもしれない時に、どんな場面で
役立つのかわかった。



実際の記入ページ例

いままでシート なじみシート

記入日


年 月 日

築いてきた「なじみの暮らしかた」と「こだわり」について、あてはまる
にチェックし、余白に記載ください。

記入例	長年なじんだ習慣や好み	備考 (思い・こだわり等)
お風呂温度	<input checked="" type="checkbox"/> 熱め <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> ぬるめ	42度以上の熱い湯に入らないと入った気がしない。
睡眠状態	<input checked="" type="checkbox"/> 小さな物音で起きる <input type="checkbox"/> 一度目が覚めると眠れない <input type="checkbox"/> 熟睡する <input type="checkbox"/> 寝言	小さな物音で目が覚めるので、個室でしか休めない。

出前講座実施中!

より詳しく知りたい方は、地域包括ケア推進課までお申込み下さい!

 0957-22-1500

