

西東京市

わたしびより

好きで楽しむ、まち life

50歳からの特別版

SUMMER 2026 vol.01



西東京市認知症啓発キャラクター
らら(楽楽)ちゃん



まちで見つける、新しい楽しみ。

これからの毎日を、もっと自分らしく。

仕事や家庭、地域との関わり。これまで積み重ねてきた時間は、これからの毎日を豊かにする力になります。50・60代は、仕事や子育ての先に、自分らしい楽しみ方を見つけていく時期。少し気になっていたことを始める。誰かと話す。地域を知る。そんな小さなきっかけが、これからの毎日を少し前向きにしてくれます。

人とのゆるやかなつながりや、楽しみを持つことは、70代以降も、自分らしく健やかに暮らしていくための力に。これからの安心にもつながっていきます。

「わたしびより」は、地域の活動や学び、趣味、健康のヒントなど、“ちょうどいい楽しみ”、思わず出かけたくなる“きっかけ”、誰かに話したくなる“情報”を紹介するタブロイド紙です。

QRチャレンジ

スマホでQRコードを読み込むと、人気若手劇団メンバーが声を担当するミニアニメが見られます！「もの忘れ予防検診」を楽しく知るきっかけに。まずは“ピツ”と試してみてくださいませんか？

もの忘れ予防検診



誰もが関わる“身近なこと”

さしだ ドクター指田に聞く、楽しく生きる秘訣

50歳を過ぎると、疲れやすくなったり筋肉量が減少したりとさまざまな変化が現れやすくなります。中でも、もの忘れは多くの方が体験しているのではないのでしょうか。ただ、もの忘れは認知症につながる可能性があるため、注意したいものです。

認知症とは、加齢や脳の病気によって記憶力や判断力などの認知機能が衰えた状態を指します。脳梗塞や脳出血などの血管障害によっても発症しますが、最も多いのは「アルツハイマー型認知症」です。これは主に老化によって脳の中にアミロイドベータというタンパク質が蓄積することによって起こるもので、超高齢社会が到来した今、誰もがかりうる身近な病となりつつあります。現時点では認知症を完全に治すことはできませんが、近年は新しい治療薬が開発され、早期に発見すれば進行を止めたり遅らせたりすることも可能となっています。

なんとなく「おかしい」と思うことがあったら早期に「もの忘れ予防検診」を受けて、軽度のうちに生活習慣を見直したり、投薬治療を受けたりすることをおすすめします。



医療法人社団 吾勢会
指田医院院長
指田純先生
帝京大学医学部卒。帝京大学医学部附属病院にて主に内科を研修後、帝京大学市原病院にて脳神経外科を専門とし、救命センターなどに勤務。関中病院脳神経外科部長、公立昭和三井病院脳神経外科部長を経て現職。



老いと認知症のいまとむかし “人生100年時代”は、老いとうまく付き合おう

かつては、認知症になると何も分からなくなる、何もできなくなると考えられていました。しかし、今は認知症になったとしても、個人としてできること、やりたいことを続けながら、住み慣れた地域で仲間とともに希望を持って自分らしく暮らすことが十分可能となっています。家や施設に引きこもるのではなく、積極的に外に出て地域の人々と触れ合うことが、認知症の予防や進行を遅らせるために有効です。

古い認知症観

- ①ひとごと、なりたくない、目をそらす、先送りをする
- ②認知症になると何も分からなくなる、できなくなる
- ③認知症は恥ずかしい、みんなに知られたくない
- ④認知症になると地域で暮らすのは難しい

新しい認知症観

- ①わがごと、お互いさま、向き合う、備える
- ②認知症になっても分かること、できることは豊富にある
- ③認知症でも自分は自分、自然体でオープンに生きる
- ④認知症になっても地域の一員として暮らす、活躍する(施設入所後も)

もの忘れて何? 認知症とは違うの?

グレーゾーンのときに 検査を受けることが大事

以下のように、もの忘れと認知症には違いがあるのですが、「もの忘れの延長線上に認知症がある」と理解してください。記憶力や判断力は低下しているものの、日常生活に支障がない状態をMCI(軽度認知障害)と呼びますが、もの忘れとMCIの自己判断が難しい場合はもの忘れ予防検診をおすすめします。グレーゾーンの段階が一番治療に適していて、効果も期待できるので、早めに検診を受けるに越したことはありません。

	もの忘れ	認知症
忘れ方	体験・出来事の一部を忘れる 例：朝ご飯のメニューを忘れる	体験・出来事自体を忘れる 例：朝ご飯を食べたことを忘れる
記憶	ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
自覚	忘れていた自覚がある	忘れていた自覚がない
日常生活への影響	日常生活への支障はあまりない	日常生活に支障がある
症状の進行	比較的ゆっくりと進行する	進行する

楽しいことを考えよう

まだまだ楽しめることはいっぱいある!

認知症と診断されて「私は認知症なんかじゃない!」と否定したくなる気持ちも分かりますが、まずは結果を素直に受け入れ、そこから何をしたいか、何が出来るかを考えましょう。まだまだやれることはたくさんあります。落ち込んでいる時間があつたら、楽しみながら認知症の進行を遅らせる方法を考えるべきです。認知症は孤独・孤立が大敵です。パートナーがいられない方なら共通の趣味を持つのもいいし、一人暮らしの方もできれば一人で楽しむ趣味ではなく、社会や他者とのつながりの中で楽しめるものを見つけてください。

- よくある変なこと
- 駐車場のどこに車を止めたのか分からなくなる
 - 出かけたときに鍵を閉めたかどうか不安になる
 - 今日が何月何日なのか分からない
 - 落ち込むことが増えて鬱っぽい状態が続いている
 - 待ち合わせの時間や場所を忘れてしまう

「なんかへん?」と感じていることを書いてみよう

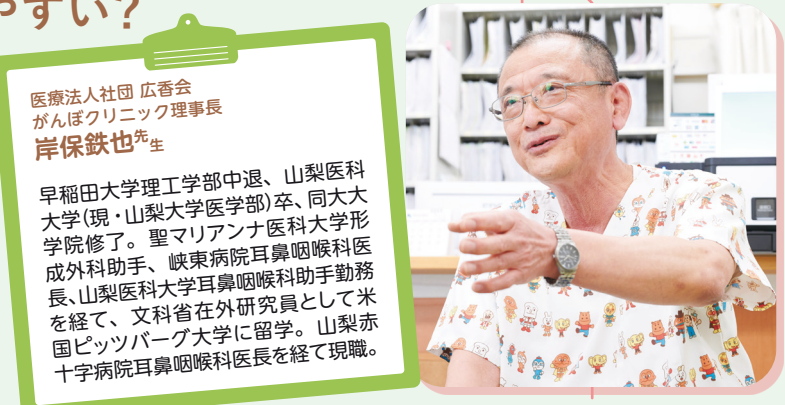
「気づき」の
一歩

今日からできる、脳にいい“3つ”のこと

実は、若年性認知症の平均発症年齢は51.3歳。そのうち3割程度が50歳未満で発症しています。一般的に脳の機能が低下するのは、40代後半からとされています。そろそろ予防を習慣にしておくことが重要です。

実は大事な「耳」のメンテナンス 難聴の人は認知症になりやすい?

難聴になり、聞くことに神経を集中すると、認知能力が低下します。同時に、言語コミュニケーションの低下により社会とのつながりも疎遠になります。また、聞こえの神経も使用しないと神経が変性し、最終的には脳の萎縮が起こります。難聴によるこれらの悪影響は、認知症の発生につながる可能性があります。補聴器の使用はこのような悪循環を断ち切るすることができます。「テレビの音量を大きくすれば、補聴器がなくても不便を感じない」とおっしゃる方もいますが、テレビは一方通行の情報しか入ってきません。認知症の予防に必要なのは、外に出てスポーツやサークル活動などに参加し、他人と会話し体を動かすことです。そうすれば、補聴器を敬遠していた人もその必要性に気づくことにもなります。



医療法人社団 広香会
がんぼクリニック理事長
岸保鉄也先生
早稲田大学理工学部中退、山梨医科大学(現・山梨大学医学部)卒、同大学院修了。聖マリアンナ医科大学形成外科助手、岐阜病院耳鼻咽喉科医長、山梨医科大学耳鼻咽喉科助手勤務を経て、文科省在外研究員として米国ピッツバーグ大学に留学。山梨赤十字病院耳鼻咽喉科医長を経て現職。

生活習慣を見直そう 地中海料理が認知症の予防におすすめ

認知症には生活習慣が深く関係しています。中でも大切なのが食事で、3食規則正しい時間にバランスのとれた食事をするのが認知症の予防には効果的です。おすすめのメニューは、オリーブオイル・魚・野菜・果物・豆類・ナッツなどを中心とした「地中海料理」で、アルツハイマー型認知症のリスクを最大21%低減する効果があると報告されています。毎食、地中海料理ではなくても、動物性のオイルの代わりにオリーブオイルを使うだけでも、ある程度の効果は期待できそうです。オリーブオイルは、血中の悪玉コレステロールを減らしたり、免疫機能を正常に保つといった働きがあります。



脳に刺激を与えよう 特別じゃない、日常の中で新しいことをする

新しい遊びにチャレンジするのも脳にとってはいい刺激になります。とはいえ、ルールを新たに覚えるのは大変なので、かつて楽しんでた趣味やレクリエーションを久しぶりにはじめてみてはいかがでしょうか。相手との会話を楽しく、かつ勝負のあるゲーム、たとえば麻雀・囲碁・将棋・チェスなどが認知症の予防には効果的です。また、集団で楽しめるダンスや歌もおすすめです。とにかく他者との会話が脳にとっての一番の刺激になります。高齢男性の中には「僕は普段奥さんと話をしているから、大丈夫」とおっしゃる方もいますが、いつもと同じ日常会話は刺激にはなりません。知らない人と話をする機会をなるべく多く持つよう心がけてください。

- 麻雀や囲碁・将棋
- 歌やダンス
- eスポーツ
- ゲートボールなどの集団ゲーム

わたしの充実ライフ

藤島岳彦さん (若年性アルツハイマー型認知症 60歳)
57歳の時に若年性認知症と診断された後は、すべてを包み隠さずオープンに生きることに決めて、今は仕事の傍ら、認知症の早期診断をアピールする目的で、テレビ出演や講演活動などで情報発信も行っています。認知症だからといって悲観的になる必要はありません。絶対奇跡を起こしてやるというポジティブな気持ちで毎日過ごしています。認知症とうまく付き合っていくコツは隠さないこと。職場でも「これはできるけど、これはできない」とあらかじめ伝えておくのがラクになります。あとは好きなことをあきらめないことかな。さすがに車の運転はやめました。マラソンやサイクリングは続けています。今年は富士山登山(1合目から)にチャレンジする予定です。

八重樫淳子さん (若年性レビー小体型認知症 62歳)
59歳の秋に病名が確定し、絶望しました。でも、自分に合う薬とその量、合わない薬も分かって、徐々に元気を取り戻し、迎春には散歩も可能に、絶望が希望に変わったのは人との出会いが大きい。若年性認知症当事者としてメディアでの発信や講演活動もされている。さとうみきさんはずっと寄り添ってくれました。情報もいただきました。また、地域社会の中で笑顔でいられるのは地域包括支援センターやボランティアの方々のお力にほかなりません。現在は複数の若年性認知症当事者と家族の集いに参加しています。本人しか分からないことを話し共感する機会は私の大きな支えです。今は体調もよく、お弁当屋さんで働くなど毎日が充実しています。

西東京市でみつけた おすすめスポット

- 西東京ガーデン** 南町6-9-8
ふらっと寄れる憩いの場
散歩の途中や「ちょっと気分転換」に、ソフトクリームや軽食を楽しみながら、ひとりでも誰かとも気軽に過ごせる庭先カフェ。
- 下保谷四丁目特別緑地保全地区(旧高橋家屋敷林)** 下保谷4-7-4
木々に包まれ、深呼吸
保谷駅近くに広がる、街中の小さな森。季節ごとのイベントや珍しい野草との出会いに、何度でも足を運びたい場所。
- ハナレイコーヒー** 東町4-6-14
花と音楽に癒やされる
花に囲まれて、本格コーヒーでほっとひと息。ドリンクに添えられる小さな花のプレゼントに、心までふっと和むカフェ。

早期発見は、わたしの未来を変える

もの忘れ予防検診 検診期間 7月1日(水)~令和9年1月31日(日) 対象 令和9年3月31日時点で70歳以上の方 無料

詳細は/市報6月15日号7面へ!

もの忘れ予防検診についてはこちら

人とまちとつながると、脳も元気に。

60歳を過ぎたら
より積極的に

あなたの「ちょっと幸せ」見つけませんか

日々の忙しさが一段落したとき、ふと「人と話す機会が減った」「出かけるのがおっくう」と感じることはありませんか？誰かと一緒に笑ったり、ちょっとした会話を楽しんだりする時間は、心だけでなく脳にもいい刺激になります。特別なことじゃなく、身近なことから。気軽に参加できる活動や、近くでの交流から、「ちょっと幸せ」を見つけてみましょう。

ちょっと楽しむ 好きなことを、もう一度

「これ、好きだったな」「やってみたかったな」…そんな気持ちを思い出す時間、増えていませんか。少しだけ自分の時間ができた今こそ、好きなことを楽しむチャンスです。体験講座や1回から参加できるイベントもたくさんあります。まずは気になるものをのぞいてみることから。新しい楽しみが、きっと見つかります。



イベントなどの
情報はこちらから



市HP



社会福祉
協議会HP

ちょっとおでかけ いつもと違う場所で新たな発見

いつもと少し違う場所に足をのぼすだけで、気分が変わったり、新しい発見があったり。遠くまで出かけなくても、近くのカフェや気になる場所に、ふらっと立ち寄るだけで、毎日が少し楽しくなります。まずは気軽に、いつもと違う一歩を。

アイデアふくらむ
Dannacy(ダンナシー)ハウス
東町4-11-18

「段なし」をコンセプトに、調理や食事、イベントまで楽しめるバリアフリーのシェアスペースです。竹あかりワークショップや焼きたてスコーンの販売など、気軽に立ち寄れる企画も。カフェ営業日もあるので、最新情報はHPでチェック。



ちょっと涼みに
campカフェ

谷戸町2-1-41
営業日：(火)～(金)午前10時30分～午後5時 ※祝除く
(ラストオーダー午後4時40分)

Life Designきゃりあが運営する自家焙煎珈琲と手作りスイーツが人気の、のんびり過ごせるバリアフリーカフェ。奥には人工芝を敷いたゆったりとくつろげるスペースもあります。薬局や病院に隣接しているので、待ち時間や買い物の途中にも。



NEW 秋の森カフェ
オレンジフェス2026
開催決定!

9月26日(土)
西東京いこいの森公園

誰もが安心して暮らせるまちをめざし、楽しみながら認知症について知るイベントを開催します。認知症のある方もスタッフとして参加し、マルシェやワークショップ、音楽や軽食などを企画。秋空の下、気軽に立ち寄ってみませんか。
※詳細は市報9月1日号でお知らせします。

ちょっと働く 週1日からの社会参加

これまでの経験や得意なことを、少しでも活かしてみませんか？短時間の仕事やボランティアなど、無理のない形で社会と関わることで、生活にハリが生まれ、新しい出会いも広がります。自分のペースで、「ちょっと働く」という選択を。

生涯現役応援サイト「ミーツ(meets)」

地域のサークルやボランティア、経験やスキルを生かせる仕事などの情報を掲載しています。登録すると、自分に合った活動を見つけやすくなります。

スマートフォンの操作に不安がある方は、田無第二庁舎1階・高齢者支援課窓口で登録をサポートしています。お気軽にご相談ください。

対象 個人会員/60歳以上の市民の方
※団体・企業などの登録もサイトから可能
サイトは現在休止中(8月中に再開予定)

窓口開設時間 平日午前9時30分～午後3時
問 生涯現役応援窓口「ミーツ(meets)」
☎042-420-2867



西東京市シルバー人材センター

60歳以上の方を対象に、経験や能力を生かして働ける機会を提供しています。短期・短時間の仕事を中心に、広報の配布や掲示板管理、駐輪場管理、洋服のリフォームなど、地域に役立つ活動に関わることができます。



※詳細は問のHPへ

問 西東京市
シルバー人材センター
☎042-428-0787

市報の
全戸配布に向けて
仕分け作業中



知っておきたい 家族が認知症と診断されたら

「どうしたらいいの?」と迷ったときは、地域包括支援センター、市の「認知症支援コーディネーター」にご相談ください。認知症の方やご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療や介護のことなど、さまざまな相談に対応しています。必要に応じて訪問し、状況に合ったサービスにつなぐお手伝いも行っています。ひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

▶高齢者支援課地域支援係 ☎042-420-2811