

# 認知症になっても、自分らしく暮らすために



高齢者の4人に1人が認知症またはその予備軍といわれる現在、認知症は誰もがなる可能性のある普通の病気といえます。周囲の人々の見守りや支えによって、いつまでもその人らしく暮らせる地域づくりが必要です。今回は、認知症に関連する事業をご紹介します。

## 認知症かも？と心配になったら

### 認知症簡易チェックサイト活用を

認知症は、早期の診断と適切な治療によって病気の進行を遅らせることができる場合があります。早期発見のきっかけに、認知症簡易チェックサイトをご活用ください。チェックした結果とともに相談先が表示されます。



次のような症状がある方はまずチェックサイトへ▶同じ話を無意識のうちに繰り返す▶知っている人の名前が思い出せない▶物のしまい場所を忘れる▶今、しようとしていることを忘れる

**HP** <http://fishbowlindex.net/tachikawa/> をご覧ください。

右QRコードからアクセス可



**問** 高齢福祉課高齢者事業係・内線1475

### かかりつけ医等によるもの忘れ相談

地域の医療機関において、認知症の治療が必要かどうかなどの初期相談を無料で受けることができます。

提携医療機関に連絡の上、相談連絡票を記入して受診してください。「相談連絡票」は高齢福祉課(市役所1階3番窓口)で配布しています(市ホームページからダウンロード可)。くわしくはお問い合わせください。

**問** 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472

### 認知症相談会

偶数月の第3火曜日に、市役所や福祉会館等で実施します。介護の悩み、認知症やちょっとしたもの忘れについて気軽にご相談ください。医療相談員がお答えします。

**問** 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472

## 認知症を予防しよう

### 認知症予防教室を実施

地域包括支援センターでは、認知症予防教室や介護予防教室を各地域で実施しています。くわしくは担当地域の包括支援センターへお問い合わせください。

名称	所在地	電話番号	担当地域
南部西ふじみ地域包括支援センター	富士見町2-36-47	(540) 0311	富士見町・柴崎町
南部はごろも地域包括支援センター	羽衣町1-12-18	(523) 5612	錦町・羽衣町
中部たかまつ地域包括支援センター	高松町2-27-27	(540) 2031	曙町・高松町・緑町
北部東わかば地域包括支援センター	若葉町3-45-2	(538) 1221	若葉町・栄町
北部中さいわい地域包括支援センター	幸町4-14-1	(538) 2339	幸町・柏町・砂川町・泉町
北部西かみすな地域包括支援センター	上砂町5-76-4	(536) 9910	上砂町・一番町・西砂町

### ●脳トレ！食トレ！エクササイズ

テレビで話題の認知症予防運動「コグニサイズ」に「食」の学習を取り入れ、体を動かしながら栄養について楽しく学びます。

**対** 65歳以上の方 **時** 5月20日(水)午後1時30分～3時 **場** 柴崎学習館 **師** 管理栄養士・高木理恵さん **定** 25人(申込順)

**申** 南部西ふじみ地域包括支援センター ☎ (540) 0311

## 介護する皆さんのために

### 徘徊高齢者家族支援サービス

認知症の高齢者が徘徊した際に早期に発見できるよう、介護している同居のご家族に「徘徊探知器」を貸し出して探知サービス利用料を助成する制度です。設置費の1割をご負担いただきます。

**問** 高齢福祉課高齢者事業係・内線1473

### 認知症高齢者家族会

認知症の方を介護する家族を支えるための集まりが各地域にあります。地域包括支援センターで紹介しています。カフェ形式で自由におしゃべりや情報交換をしたり、テーマを設定して学び合いながら、仲間づくりをすすめています。5月は下記の3つの会を実施します。

**問** 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472

#### ●ケアラズカフェ「何でもしゃべろう!!」

高齢者の介護をしている方、過去にしていた方、これからする方などが介護に関する自由なおしゃべり、情報収集、仲間づくりの場です。毎月第1木曜日に実施しています。直接会場へ。

**時** 5月7日(木)午後2時～3時 **場** 至誠キートスホーム(幸町4-14-1) **定** 20人程度(先着順)

**問** 北部中さいわい地域包括支援センター ☎ (538) 2339

#### ●認知症のここと一緒に考えよう「にんカフェ inふじみ」

認知症の方や介護されている方、認知症について知りたい方、介護・医療関係者の方、一緒にお茶を飲みながら話しましょう。直接会場へ。

**時** 5月9日(土)午後2時～4時 **場** 総合福祉センター **定** 20人(先着順)

**問** 南部西ふじみ地域包括支援センター ☎ (540) 0311

#### ●二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族等が自由に意見を交換できるサロンを毎月開催しています。今回は「介護保険サービスのおさらい～ご存じの方も これからの方も」をテーマに、介護保険サービスの種類を再確認し、利用の効果について考えます。直接会場へ。

**時** 5月22日(金)午後6時～8時 **場** ヴィラ・フェローホームズ(富士見町2-36-43)

**問** フェローホームズ富士見相談センター ☎ (526) 1353

## 認知症でも安心して暮らせる地域に

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方への理解を深め、みんなで支えていく地域づくりのために「認知症サポーター養成講座」を出前で実施しています。対象は団体、小・中学校、企業など、年齢や人数を問いません。受講者には認知症サポーターの印「オレンジリング」を差し上げます。

**問** 高齢福祉課介護予防推進係・内線1472