

私のまちの 地域包括

「地域包括」とは地域包括支援センターのこと。市内5か所にあり、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、地域の高齢者や家族の総合的な相談や支援を行っています。

- ▶入間川・入間川東地域包括支援センター
入間川4-10-15 ☎2955-1114
- ▶富士見・狭山台地域包括支援センター
中央4-27-13 ☎2969-0080
- ▶入曽・水野地域包括支援センター
南入曽560-5 ☎2950-5300
- ▶堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センター
新狭山2-8-22 ☎2933-7117
- ▶柏原・水富地域包括支援センター
広瀬東1-4-13 ☎2933-6888



富士見・狭山台地域包括支援センター
所長 西原 恭子さん

「一人ひとりの支援には、地域の資源・人材・力を知ることが大切。私たちは、地域の人と顔の見える関係を作るため、日々地域に出かけています。狭山に住んでいてよかったと思ってもらえるよう、認知症の人やその家族との『笑顔あふれる関係作り』を目標に職員一同頑張っています」

「認知症の人は何も分からない」は大きな間違いです。認知症の人も大切なことを忘れてしまふ怖さや、周りを理解することのできない戸惑いを感じています。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」を基本に、相手の言葉に耳を傾け、余裕を持って、笑顔ではつきりした話し方で対応する思いやりが必要です。また、認知症は本人だけでなく介護する家族にも、大きな戸惑いや不安を与えます。中には家族に起きていた変化を受け入れられず



認知症に寄り添う

域で安心して暮らせるよう、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が連携し、地域の高齢者の支援を行っています。予防だけではなく、介護のしかたなど認知症の人を支える家族に対する支援も行っています。気になること、悩んでいることがあったらお気軽にご相談ください。また、医師の中には、日常の診療において、認知症に関する相談を受け、必要に応じて専門医を紹介する「もの忘れ相談医」もいます。市では今後、もの忘れ相談医と連携した相談会も開催する予定です。

問合せ

介護保険課へ内線1555

【認知症介護家族のつどい】
認知症の人を介護している家族同士の交流会を行います。
日時 9月29日(月)、13時～15時
場所 中央公民館 内容 認知症看護認定看護師の講話や、介護家族同士の意見交換 定員20名 申込み 介護保険課へ内線1555

ところで... 認知症のこと、ちゃんと知っていますか？

自分で、家族で 知って備える 認知症

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。「自分になったら」「身近な人になったら」と不安に感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

現在では認知症の原因が解明されつつあり、予防法や治療法なども進歩しています。また、地域で支援するための仕組みもできています。それらを有効に活用するために認知症や支える仕組みについて、正しい知識を身につけましょう。

認知症という病気を知る



高齢化に伴い増え続けている認知症。まずは正しく知ることから始めましょう。

脳は、記憶・感覚・理解・判断感情・体全体の機能調整といった、人間が生きていくために必要な動きをコントロールしています。しかし、さまざまな原因によって脳の細胞が損傷すると、脳の働きが低下してしまいます。認知症になると「すぐに忘れる」「物事を理解できない」「不安が大きくなる」などの症状が現れるのはそのためです。

認知症は、誰でも発症する可能性があります。また、加齢とともに発症リスクは高くなります。それでも、日常生活の中で予防することは可能です。市内5か所の地域包括支援センターでは、認知症に関するさまざまな面からサポートをしています。まずは正しい知識

を持ち、落ち着いて認知症と向き合っていくきましょう。

【認知症啓発パネル展】

日時 9月26日(金)～10月3日(金)
(土・日曜日を除く) 場所 市役所1階エントランスホール
【認知症サポーター養成講座】
①日時 10月4日(土)、14時～15時30分 場所 富士見公民館
定員30名 申込み 富士見・狭山台地域包括支援センターへ ☎2969-0080
②日時 10月16日(木)、19時～20時30分 場所 市民交流センター
定員100名 申込み 介護保険課へ内線1555
共通事項/内容 認知症の基礎的な知識の習得 対象 市内在住・在勤の方 申込み開始日 9月18日(木)

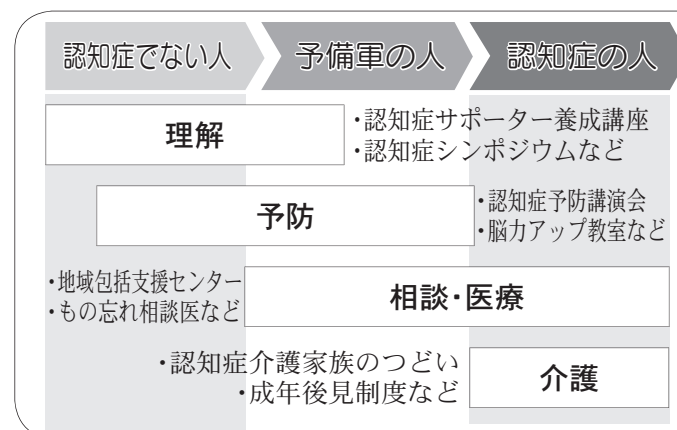
認知症の予防は 健康的な生活から



認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、生活習慣病と関連があるとされています。日ごろから食生活や運動習慣に気をつけるなど、生活管理が認知症予防には有効です。この機会に生活習慣を見直し

あなたに合った 認知症支援

市や医療機関では、認知症に対してさまざまな取り組みを行っています。あなた自身やご家族の状態に合った支援を知りましょう。



てみませんか。
◆運動：脳の血流を促し、記憶力や注意力が増す有酸素運動(ウォーキング、水泳など)を週3回以上行いましょう
◆食事：脳や血管によい野菜を毎食小鉢1～2品、魚(特に青魚)や果物は1日に1回は食べましょう

にストレスを感じている場合もあります。

そのような人々を救うことができるのは周囲の理解と気遣いです。近所の人や友人でも言い出せないで悩んでいる人がいるかもしれません。認知症の人やその家族が穏やかに暮らせるよう、一人ひとりが正しい知識と支える気持ちを持ちましょう。

認知症の家族と暮らしていくための工夫

- ▼日にちや時間が分かりやすいよう大きなデジタルカレンダーや時計を見やすいところに置く
- ▼探し物がすぐ見つかるように、たんすや戸棚に中身を書いたラベルを張る
- ▼保護されたときに身元がわかるよう持ち物や服に名前を書く

【認知症介護家族のつどい】

認知症の人を介護している家族同士の交流会を行います。
日時 9月29日(月)、13時～15時
場所 中央公民館 内容 認知症看護認定看護師の講話や、介護家族同士の意見交換 定員20名 申込み 介護保険課へ内線1555