

認知症ってどんなこと？

ちょっと相談してみたいけど…

# 「認知症かな？」 と思ったら…

病気などの原因によって脳細胞が壊れたり、脳の働きが衰えることで生活に支障を来す。そんな症状がおよそ6か月以上続くことを「認知症」といいます。今月は、認知症になっても安心して暮らせるためのポイントを、平成27年度から新たに始めた取り組みを含めてご紹介します。

## 【相談場所】

- ▶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
- ▶入曾・水野地域包括支援センター  
南入曾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

## 相談

### 認知症の相談は、お近くの 地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、高齢者のための相談窓口で、市内5か所に開設しています。要介護者・要支援者だけでなく、地域の高齢者や介護する家族に対しても総合的な相談・支援を行っています。お住まいの地域によって相談場所が異なります(左の一覧を参照)。

保健師(経験のある看護師)、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが地域で暮らす高齢者を支援しています。

開所時間 9時～17時

(土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

9月中旬(予定)から  
相談を受ける方へ  
お渡しします



「認知症サポートガイド」  
ができました

## 集いの場

### お気軽にご利用ください 「オレンジカフェ」

オレンジカフェは、認知症の人とその家族が安心して過ごすことができ、情報交換や相談もできる場です。お気軽にお立ち寄りください。

日時 毎月第3金曜日、  
10時～12時

場所 中央公民館3階  
調理実習室

費用 100円(飲み物代)  
※今後、市内にオレンジ  
カフェ(登録制)を増やし  
ていく予定です



## 医療

### あさひ病院が 認知症疾患医療センターに

4月からあさひ病院が、「認知症疾患医療センター」として県の指定を受けました。

このセンターは、かかりつけ医から認知症の疑いのある患者の紹介を受け、鑑別診断をし、薬の処方などの診療計画を作成します。患者は、その計画をもとに引き続きかかりつけ医で治療を受けることができます。

あさひ病院の所在地 水野592

認知症疾患医療センター専用電話

☎2957-1202

認知症の症状が出てきたら  
まずは「かかりつけ医」に相談を

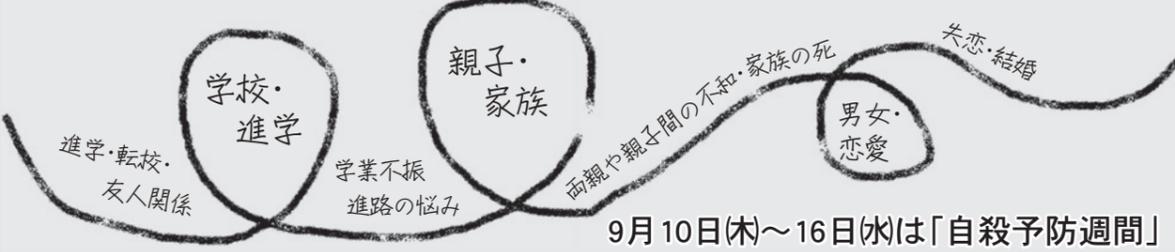
問合せ介護保険課へ内線1554



狭山市では認知症サポーター養成講座を推進しています

狭山市セタの妖精  
おりひび

認知症サポーター  
キャラバン  
マスコット



9月10日(木)～16日(水)は「自殺予防週間」

# 子どもの異変に気づいたら！ かけがえのない命を救うために

平成26年の一年間に埼玉県内で自殺した若年層(40歳未満)は406人。家族のことやいじめなどさまざまな問題で追い込まれ、若くして死を選択しています。青少年が自殺を選んでしまう前に、周りにいる大人が気づき、防ぐことができないものではないのでしょうか。今月は、若年層の自殺の特徴と周りに求められる「気づき」についてお知らせします。

## ●死因のトップは「自殺」

全国の自殺者のうち、若年層が占める割合はおよそ10%。その若年層の死因のトップは「自殺」です(グラフ参照)。思春期を迎え、精神的に不安定になりやすい年ごろ。さまざまな悩みを抱えると心理的、社会的な未熟さから、衝動的に命を絶つてしまうことがあります。

また、思春期を過ぎてても、悩みを抱えたままの状態では、うつ病などの「心の病気」を発症し、それが悪化することで自殺に追い込まれてしまう場合もあるのです。

## ●悩みを打ち明けられる 大人の存在

子ども達は抱えた悩みを同世代の仲間打ち明けられる傾向にあります。子ども達だけでは解決できないときに、「近くの大人に伝えるこ

とが大切」ということを子ども達も知っていますか？、そこが重要です。そのためには、親や先生、スクールカウンセラーなど、身近にいる大人が子ども達から信頼され、気軽に悩みを打ち明けられる関係と環境を整えておく必要があります。

しかし、なかなか自分のことを相談できないのが思春期の特徴でもあります。親には言いづらいことも打ち明けられる大人でいるためには、日ごろから子どもの悩みを受け止め、寄り添い、助言するなど信頼を得ていること。その存在が子どもの支えとなり、悩みを軽くします。

## ●早めの気づきが大切

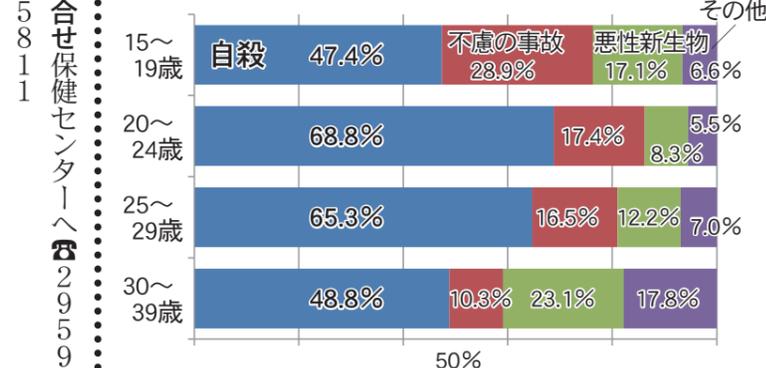
自殺の危険のある子どもは、自殺をほのめかす発言や行動、体調の突然の変化など、何らかのサイン

## ●声かけ、つなぎ、見守る

子どもの変化に気づいたら、「どうしたのかな？」など、自分にできる声かけをしましょう。そして、本人の気持ちを尊重し、丁寧に話を聴き、心の病気を抱えていると思ったら早めに医療機関などを受診させましょう。話を聴く側も一人では抱え込まず、家族や学校などキーパーソンとなる人と連携を取

り、やさしく寄り添い見守ることが大切です。

■平成25年 年齢階級別にみた死因(埼玉県)



### 「心の病気の判断」(一例)

- ▶笑わなくなり、表情が暗い
- ▶食事を摂らない(おいしくない)
- ▶不登校になった
- ▶勉強や趣味に身が入らない(意欲の低下)
- ▶疲労感・倦怠感
- ▶午前中はかなりだるそうで、夕方以降は少し元気になる

など