

知ることからはじめよう 認知症のこと

— 9月は「茨城県認知症を知る月間」 —

「自分や家族が認知症になったら」そんなことを考えたことはありませんか。今号では認知症になっても住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、市の取り組みを紹介しましょう。

問合せ 高齢福祉課

内線226

認知症ってどんな病気？

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるものですが、認知症を知らせるサインは、次のように日常生活のちょっとした変化で気づくことがあります。

例えば、初期には、「同じことを何度も言ったり聞いたりする」「少し前のことを忘れる」といった物忘れの症状が見られることが多く、進行すると、昔の記憶も忘れやすくなります。

認知症は、早期に対応すれば症状の改善や進行を遅らせることが期待できるので、早期にかかりつけ医や認知症の専門医に診てもらったことが大切です。

また、認知症は決して何も分かんなくなる病気ではありません。正しく理解し、適切に対応することによりご本人も家族も明るく穏やかに暮らすことができます。

まずは認知症を正しく知ること

「今までできていたことができなくなっていく」といった、認知症になった本人や家族が抱く不安や戸惑いは大きいものです。市では、認知症についての正しい知識や接し方を学ぶことができるよう、パンフレットの配布や講座の開催など行っています。

日立市認知症ケアあんしんガイド

認知症の症状に応じた対応や医療や介護サービスなどの情報を掲載したパンフレットです。

市内の医療機関・歯科医院・薬局などにあるほか、高齢福祉課や各支所、各交流センター、市のホームページからダウンロードできます。



認知症サポーター養成講座の開催

認知症について正しい知識や接し方を学び、認知症の方とその家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成します。

10月の認知症サポーター養成講座の予定

とき		ところ	申し込み（*前日まで）
9日(金)	午後2時～	久慈交流センター	◎成華園 TEL 33-7119
16日(金)	午後1時30分～	会瀬交流センター	◎小咲園 TEL 32-7900

*◎ = 地域包括支援センター

認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします



ひたちオレンジカフェの開催

もの忘れが心配な方、認知症とその家族や地域の方など、どなたでも参加でき、安心して過ごせる集いの場所です。体操や脳トレ、レクリエーションを実施したり、お茶を飲みながら、地域の方とのつながりや交流を図ることができます。

10月のひたちオレンジカフェの予定

とき	ところ	申し込み（*前日まで）
14日(水)	午後2時～	日高交流センター ◎サン豊浦 TEL 33-8811
27日(火)	午後1時30分～	元気カフェくじはま ◎成華園 TEL 33-7119
28日(水)		仲町交流センター ◎銀砂台 TEL 33-6500

*◎ = 地域包括支援センター



認知症の予防

認知症は、毎日の食事や運動・睡眠など生活習慣が関係していると言われています。

生活習慣に気を配ることで、認知症の発症や進行をある程度遅らせることができると期待されています。



日立市認知症初期集中支援チームによる支援

市では、もの忘れなどの症状がある方を医療機関や介護サービスにつなぐため、保健師、看護師、介護福祉士などの支援チームが認知症サポート医に相談しながら支援します。ご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、認知症サポーター養成講座、ひたちオレンジカフェは、中止となることがあります。あらかじめご了承ください。

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

認知症の方や高齢者の介護・福祉・困りごとなどの相談や対応などを市内8か所の地域包括支援センターで実施しています。

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職や、認知症の研修を受けた「認知症地域支援推進員」が中心となり相談や支援を行っています。お住まいの小学校区担当の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

私たちが地域包括支援センターのスタッフです！

* ㊦ = 地域包括支援センター

<p>㊦ 福祉の森 聖孝園 TEL 39-1166</p> <p>(十王町高原 333-6) 中里・山部・櫛形小学校区担当</p>  <p>お一人おひとりに寄り添ったサポートを心掛けています！</p>	<p>㊦ サン豊浦 TEL 33-8811</p> <p>(川尻町 758-27) 豊浦・日高・田尻小学校区担当</p>  <p>民生委員さんや地域の方にも気軽に立ち寄りいただけるセンターを目指しています！</p>
<p>㊦ 神峰の森 TEL 33-5512</p> <p>(本宮町 1-2-13) 滑川・宮田小学校区担当</p>  <p>ご利用になる皆様に寄り添って支援します！</p>	<p>㊦ 銀砂台 TEL 33-6500</p> <p>(鹿島町 2-5-9) 仲町・中小路・助川小学校区担当</p>  <p>ほっと一息つける雰囲気と笑顔を忘れず活動しています！</p>
<p>㊦ 小咲園 TEL 32-7900</p> <p>(諏訪町 5-5-1) 会瀬・成沢・諏訪小学校区担当</p>  <p>介護のこと、生活で心配なこと、不安なことなど、なんでもご相談ください！</p>	<p>㊦ 鮎川さくら館 TEL 36-7303</p> <p>(国分町 3-12-10) 油繩子・大久保・河原子・塙山小学校区担当</p>  <p>相談されるご本人や家族に寄り添った支援を心掛けています！</p>
<p>㊦ 金沢弁天園 TEL 33-7424</p> <p>(東金沢町 2-14-19) 大沼・金沢・水木小学校区担当</p>  <p>地域の皆様の介護予防や健康維持に取り組んでいます！</p>	<p>㊦ 成華園 TEL 33-7119</p> <p>(久慈町 4-19-21) 大みか・久慈・坂本・東小沢小学校区担当</p>  <p>「笑顔と明るく」をモットーに相談しやすい窓口を目指しています！</p>