

9月21日は



世界アルツハイマーデーです。 ～忘れても あなたはあなたのままでいい～

この機会に認知症の理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を考え、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて考えてみませんか。

■認知症のことで悩んでいませんか？

認知症になると、「何もわからない、何もできない」と思っていないですか。認知症になっても、自分らしく暮らしている人がたくさんいます。自分の体について、年齢を重ねることへの準備をしていきましょう。

1. 体が少しずつ衰えることを理解しましょう

年齢とともに体は衰えていきます。記憶力や判断力の低下もその一つです。自分だけで判断せず、日頃から日記をつけたり、家族にも確認して行動する習慣を身につけましょう。



2. 認知症になるかもしれないことに備えましょう

認知症に備えてできることはたくさんあります。生活習慣での予防や人との交流、趣味などを楽しみましょう。また、家族に自分の意思を伝えることや、介護が必要になった時の情報を知っておくことも大切です。

3. 早めの相談と受診をしましょう

もし「認知症かな？」と思ったときには早めに相談や受診をしましょう。正確な診断が分かることで適切な治療や介護を受けることができます。普段から相談できる人やかかりつけ医を持ちましょう。



【相談窓口】

- 1・山梨市役所介護保険課地域包括支援センター ☎ 22-1111 (内線 1226 ~ 1230)
- 2・山梨県認知症疾患医療センター：日下部記念病院 (峡東圏域) ☎ 22-0536 月～土 午前9時～午後4時30分
- 3・山梨県認知症コールセンター ☎ 055-254-7711 月～金 午後1時～午後5時 ※土・日・祝日・年末年始は休み
月・水：「認知症の人と家族の会」の介護経験者 / 火・木・金：保健師・看護師
- 4・山梨県若年性認知症相談支援センター ☎ 22-2212 月～金 午前10時～午後3時 ※年末年始・日・祝日は休み
- 5・若年性認知症コールセンター (全国) ☎ 0800-100-2707 月～土 午前10時～午後3時
※年末年始・日・祝日は休み

地域包括支援センターだより

特集号 認知症に関して地域ぐるみで取り組む

地域包括支援センター
☎ 23 0294

介護保険課介護予防推進担当
内線 1231 ~ 1233



チームオレンジが発足しました

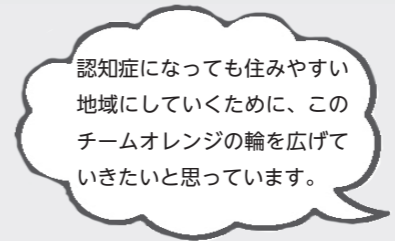
認知症になっても安心して地域で暮らし続けるために、認知症について地域ぐるみで取り組む活動「チームオレンジ」が始まりました。

市では令和4年4月現在、65歳以上の10.5% (1,216人) が認知症になっており、多くの人にとって認知症は身近なものになっています。

誰もが年を重ねれば、周りの人の支えが必要となります。高齢者世帯や一人暮らしの高齢者が地域で増えてきているいま、地域での見守りが大切です。



チームオレンジ第1号として、牧平せせらぎ会に認定証が交付されました。



認知症になっても住みやすい地域にしていくために、このチームオレンジの輪を広げていきたいと思っています。



※牧平せせらぎ会の皆さん

※牧平せせらぎ会は現在11人で構成され、日頃から交流会を行ったり牧平高齢者サロン「せせらぎ」の運営をしたりしています。

■チームオレンジになったら何をするの？

- ①今ある交流を継続しましょう。見守り、声かけ、話し相手、外出支援、通いの場に誘うなど形は様々。その人が地域で孤立しないための関係作りが大切です。
- ②地域で解決できない場合には、専門職や必要な窓口を紹介することも、その人にとって大きな支援となります。
- ③お困りの際は地域包括支援センターや各支所へご相談ください。

■チームオレンジになるためには？

- ①認知症を正しく理解するための「※認知症サポーター養成講座」を1回受講すること。
- ②いきいきサロンなどの地域で通える場所で活動するなど、規模に関わらず交流があること。
- ③認知症の人とその家族を気にかけて見守ることができること。

※上記の①～③を満たすことが要件となります。

※チームオレンジに興味のある人は山梨市介護保険課地域包括支援センターまでご連絡ください。

※認知症サポーター養成講座…認知症についての知識を学ぶ90分程度の講座。以前に受講している人も、地域ぐるみで取り組む認知症について一緒に考える機会にしていきたいと思っておりますので是非受講してください。



フレイル予防体操 ～みんなで元気になろう～

隙間時間にできる3分体操をCATVの『お知らせ山梨市』10チャンネルで毎日放映します。ご覧ください！
放映時間 8:30～、12:30～、20:30～
(番組編成により放映しない場合があります。)

【奇数月】

- 第1週：首すっきり体操
- 第2週：正しいスクワット
- 第3週：腹筋を強くしよう
- 第4週：足のつれさよなら体操

【偶数月】

- 第1週：肩まわりすっきり体操
- 第2週：腰痛改善ストレッチ
- 第3週：尿もれさよなら体操
- 第4週：メタボさよなら体操

地域元気あっぷ教室 9月

身体を動かしたストレッチや筋トレ、脳トレの教室を各地区で開催しています。65歳以上の人ならどなたでも無料で参加できます。現在は新型コロナウイルス感染防止対策として、参加を申し込んだ人の住所をもとに個々に日程と会場を指定して開催していますので、希望者は介護保険課までご連絡ください。

ほっとスペース

日時：9/22 (木) 14:00～15:30 (要予約)
会場：街の駅やまなし
テーマ：「認知症と薬」
山梨市で介護をしている人の学びの場、交流の場です。

もの忘れ相談

日時：9/8 (木) 13:30～15:00 (中澤良英医師)
10/6 (木) 14:00～16:00 (西川壽昭医師)
会場：市役所東館2階 介護保険課 (要予約)

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため上記の教室・相談などが中止になる場合があります。