



正しく知ろう

特集
p2-5

認知症のこと



PICK UP!

P6

9月中旬から順次発送を開始します
全国共通おこめ券(1世帯当たり2200円分)を全世帯に配布

P7

救急医療週間(9月7日~13日)・救急の日(9月9日)
急なけがや病気などの救急時に備えましょう

電子版(抜粋版)も配信中!



15言語での表示・音声読み上げ
Multilingual(15 languages)

認知症のこと

私たちどうなるの？ 何ができるの？

みんなのモヤモヤをのぞいてみると…

認知症の本人

自分は認知症なの？

今までの自分と違う気がして不安
誰かに相談したい



できることはやりたい
仕事は続けられるの？

この気持ち、
同じ立場の人と共有
できへんかなあ

認知症になっても、急に何かが変わることはありません。今まで通りの生活を続けることが安心と自信につながります。また、いきいきと日常生活を送るために、普段から地域の仲間や友人などとの交流を持ち、落ち込みや孤立を防ぎましょう。

家族

なにかあったら大変
外出させるのは
心配やわ



つい怒ったり、何もさせないようにしたりしてしまいがちですが、何もできなくなるわけではなく、自分でできることもたくさんあります。否定したり、決めつけたりすることなく、本人の意思や自尊心を尊重する接し方を心掛けましょう。家族だけで抱え込まず、相談してみてください。

今までと様子が違うけど、
どこに相談したらいいんやろ？

同じような状況の人は
どうしてるんかな

周りの人

何か困ってるみたいやけど、
どうすればいいんかな？

自分にも
何かできること
ないんかな

声を掛けるときは一人でゆっくりと優しい口調で話し掛け、相手の話に耳を傾け、寄り添う姿勢で接しましょう。認知症は決して特別なものではなく、まずは正しく理解することが大切です。



相談先や参加できる講座・活動を4・5ページで紹介します

9月は認知症月間です。

令和12(2030)年には65歳以上の人の約3人に1人が認知症や軽度認知障害(MCI)になるといわれています。

64歳以下で発症する若年性認知症もあり、自分や身近な人など、誰もが認知症になる可能性があります。

認知症になってもその人らしさをやることがなくなるわけではなく、サポートを受けながら仕事を続ける人もいます。

認知症になってからも誰もが「自分らしい」生き方ができるように、まずは認知症について正しく理解し、

困ったときにどのように対応すれば良いか知っておきましょう

ID 1001962

図包括支援担当

☎ 6489・6356 ☎ 6489・6528



チームオレンジ尼崎(5ページ参照)によるサポート

まず知ろう！

認知症のキホン Q & A

Q

「**軽度認知障害(MCI)**」って
認知症と何が違うの？

A

もの忘れはあるものの日常生活にはあまり支障がない状態で、認知症と診断される一歩手前の状態をいいます。適切な対処をすれば認知症に移行せず回復する可能性もあります。

Q

認知症は
予防できる
ものなの？

A

「これをすれば認知症にならない」という予防法はありませんが、食生活や運動習慣などの改善により、発症のリスクを減らすことは可能だといわれています。また、発症しても早期に発見・治療すれば進行を遅らせることができる場合があります。

Q

そもそも
認知症って
どんなもの？

A

さまざまなことが原因で、脳の神経細胞の動きが徐々に変化し、記憶や判断力などの認知機能が低下し、それまでできていたことができなくなって生活に支障がある状態をいいます。加齢によるもの忘れとは異なります。



認知症について もっと知ろう



認知症の正しい知識を学べる 認知症サポーター養成講座

ID 1004086

認知症の人や家族の気持ちを理解し、認知症の人との接し方や利用できるサービスなど認知症についての正しい知識を学ぶ講座で、月1回程度実施しています。企業や団体へ訪問して開催することもできます。高校生と学ぶ機会も(13ページ参照)。

9月26日(金)午後1時30分～3時
小田南生涯学習プラザ

対市内在住か在勤、在学の人定50人

申9月5日から電話かファクスで包括支援担当

☎6489-6356 FAX6489-6528

参加者と考える認知症支援など 認知症市民フォーラム

ID 1038406

認知症への理解を深め、市民同士の支え合いの輪を広めるためのフォーラムです。今年度は「参加者と一緒に認知症について考える」をテーマに、認知症の人への接し方や支援、地域活動などを紹介します。

9月18日(木)午後2時～4時
中央北生涯学習プラザ

対市内在住かIn勤、在学の人定150人

申9月5日から電話かファクスで包括支援担当

☎6489-6356 FAX6489-6528

尼崎城ライトアップ

9月16日～21日の
日没～午後11時、尼
崎城を認知症支援・
啓発活動のシンボ
ルカラーであるオレ
ンジ色にライトアッ
プします(同城南側
は9時まで)。



認知症の人や家族を サポートしよう



家族からの悩み相談の様子

私たちチームオレンジ尼崎(ID1027915)の活動は、認知症の本人や家族のサポートが中心です。例えば介護施設へ行って世間話をしたり、一緒にトランプをしたり。また、家族の介護をしている方のお悩みを聞いて接し方の助言をしたり、市などと協力して啓発活動をしたりすることもあります。「会えるのを

認知症の人のいきいきを支えるボランティア チームオレンジ尼崎



一緒に活動してみませんか?

チームオレンジ尼崎で活動するには、認知症サポーター養成講座の受講が必要です



同サポーターの証・オレンジリング

楽しみにしていた「心が楽になった」などの声を聞くと、活動していて良かったと思いますね。一口に認知症と言っても本当にさまざまながあります。以前はできていたことがその日はできなかつたり、その時々で急に気分や機嫌が変わったり。そんな時は決して無理に何かをさせようとせず、気分が変わるような話をしてみたり、できることだけやってみたり、とにかく不安を取り除けるように心掛けています。認知症になると何もできないように思われがちですが、決してそんなことはありません。年齢を重ねると誰もがうまくできないことが増えていきますが、それと同じこと。誰もが通る道と考えて、自分事として接してほしいと思います。



認知症のことを 相談しよう



市内に12カ所ある 地域包括支援センターへ

地域の高齢者が心身ともに健やかな生活を安定的に送ることができるよう、保健師や主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)、社会福祉士などの専門の職員が、制度の紹介やほかの機関と連携した支援などを行っています。

認知症の人の医療・介護などの支援ネットワークをつくる認知症地域支援推進員を配置しており、認知症の疑問や相談にも幅広く対応可能です。相談は月～土曜日午前9時～午後5時30分。☎日曜・祝日、12月29日～1月3日。

例えば こんな相談ができます!

通所介護(デイサービス)などの介護保険サービスのことを聞きたい

介護保険制度

ID 1032914

介護保険サービスを利用する場合の内容や手続きについて説明します。申請に行けない場合は、手続きを代行することもできます。

外出時にもしものことがあったら不安で...

SOSネットワーク

ID 1021549

行方不明になる心配がある人の名前や写真を事前登録し、行方不明時の早期発見・保護につなげます。

同じように認知症になった人や認知症の家族がいる人と話したい

認知症カフェ

ID 1004087

同じ立場の人と思いを共有し、交流を深めることが心の安定につながります。

Interview

地域包括支援センターの人に聞きました!

少しでも困っていることや気になることがあればご相談ください

認知症関連の相談では、まずはどうすれば相談事が解決に近づくかを一緒に考えます。

例えば、「認知症の相談を医師にしたいけどかかりつけ医がない」という場合、認知症かかりつけ医相談医療機関などの紹介や取り次ぎもしています。少しでも困っていることや気になることがあれば、相談に来ていただけたらと思います。

また、周りの人から見ると、「言葉遣いが違って来た」などの違和感がある場合もぜひご相談ください。季節に合わない服を着ている、約束の日時を間違えるようになったというのも認知症のサインかもしれません。

「ご本人も周りの人も戸惑い、どう対応していいのかわからないこともあると思います。そんな時は地域包括支援センターを頼ってほしいです。すべてを解決できる魔法の杖はありませんが、とにかく一緒に考えます。相談するのには早すぎるということはありませんので、気軽に相談に来てくださいね。」

自宅を訪問しての相談も可能です



武庫西地域包括支援センター 加山美佳

認知症に関する主な相談先

認知症かかりつけ医 相談医療機関



地域包括支援センター

