

# 認知症予防の為に心がけて欲しいこと!

## 生活習慣病の改善と健康管理

生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病など）の改善は日常生活を見直すことが重要です。

例えば

- 野菜、魚介類、果物を中心に塩分を控えた栄養バランスの良い食生活



## 適度な運動と睡眠

普段からウォーキングなどの有酸素運動を行うこと、睡眠リズムを整えることが効果的と言われています。

例えば

- 昼寝をする場合は短く
- 夕方の時間に適度な運動を行う



## 脳の活性化

普段から日常の家事や身の回りのことは出来るだけ自分で行うことが大切です。また家族や友人との会話を心がけることも大切です。新しいことをしてみるのも良いとされています。

例えば

- 計画を立てて行動する（旅行・散歩など）
- 植物や動物の世話をする
- 頭を使うゲームをする（囲碁・将棋・麻雀など）



## こんなことはありませんか?チェックしてみましょう

3つ以上あてはまった方はかかりつけ医等に相談してください。

注意：このチェックシートは認知症の診断をするものではありません。

チェック項目	チェックボックス	チェック項目	チェックボックス
同じことを言ったり聞いたりする		慣れた所で道に迷った	
物の名前が出てこなくなった		財布などを盗まれたという	
置き忘れやしまい忘れが目立ってきた		ささいな事で怒りっぽくなった	
以前はあった関心や興味が失われた		蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心が出来なくなった	
だらしなくなった		複雑なテレビドラマが理解できない	
日課をしなくなった		夜中に急に起きだして騒いだ	
時間や場所の感覚が不確かになった			

参考資料 いわき市発行 認知症あんしんガイドVol.1

## 会員募集

当法人では活動にご理解とご賛同をくださる会員(正会員・賛助会員・協力会員)を募集しています。

会員として地域福祉に関するご意見・ご提案をお寄せください。詳しくは法人事務局(☎68-7612)まで!



## お知らせ

現在、地域包括支援センターでは保健師を募集しています。

応募希望の方は、履歴書を郵送するか、事務局へご持参ください。

▶NPO法人地域福祉ネットワークいわき事務局

〒970-8026 福島県いわき市平字菱川町1番地の3 (いわき市社会福祉センター3階)

NPO 法人地域福祉ネットワークいわき

2017  
第16号  
[yui]

あなたを包む  
優しい光になりたい...

「NPO法人地域福祉ネットワークいわき」は、高齢者や障がい者をはじめとした誰もが自らの意志により、どこでどのように暮らすか(暮らしたいか)を決め、実践することのできる地域社会の実現を目指していきます。私たちの組織は平成19年よりいわき市の地域包括支援センター業務を運営しております。

発行：NPO法人 地域福祉ネットワークいわき  
編集：NPO法人 地域福祉ネットワークいわき広報委員会

〒970-8026 福島県いわき市平字菱川町1番地の3 (いわき市社会福祉センター3階)

TEL.0246-68-7612 FAX.0246-21-7618

✉ yui@npo-fukushinetiwaki.com

🌐 http://npo-fukushinetiwaki.com/

ご感想は  
こちらまで

HP  
QRコード



Face  
book  
QRコード



## ご挨拶

特定非営利活動法人 地域福祉ネットワークいわき

理事長 鎌田 真理子



わが国の少子高齢化は先進国のなかで最も早いスピードで  
進み、国民全体に65歳以上人口の人々が占める割合は27% (平

成28年3月調べ)で世界第一位です。今から10年以上も前の平成17年に実施された国勢調査の結果では、少子化による人口減少社会に入ったと言われてきました。

地域社会でお互いに協力をして支え合う暮らし方を前提としてきた我が国のこれまでの福祉制度やサービスは、人々の生活実態や環境と齟齬を生じさせています。この課題の解決に向けた取り組みとして、平成29年度から安全で安心な暮らしを日常生活圏域で進める「地域包括ケアシステム」が始まります。取り組みの中核的な担い手として「地域包括支援センター」が位置付けられ、いわき市と協力をして平成29年度スタートの準備を進めてきました。住みよい地域づくりのためにより一層努力を続けてまいりますので、今後も多くの皆様のご協力とご支援をお願い申し上げます。

# 認知症とは

「脳の病変」を原因とし、記憶することや計算すること、ひとや時間、場所を認識する機能などが低下する病気です。

次のような行動などが見られます。

- ①新しいことはすぐに忘れてしまう
- ②不安を感じることがある
- ③気分が沈んでうつ状態になることがある
- ④怒りっぽくなる
- ⑤その場を取り繕う



## 早期発見、早期治療が大切です!!



認知症は珍しい病気ではありません。誰もがなる可能性があります。早く発見し早く治療することで認知症になっても自分らしい生活ができます。

「あれ?おかしいな?」と感じたときはできるだけ早くかかりつけ医や認知症の専門の病院などに相談してみましょう。

## もし、身近な方が認知症になったら...

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を送るためには、認知症を正しく理解し、本人の気持ちに寄り添うことが大切です。認知症の方への接し方や介護など悩みを抱えるのはあなただけではありません。ひとりで悩まずお近くの地域包括支援センターに連絡してみましょう。

参考資料 いわき市発行 認知症あんしんガイドVol.1

# 認知症になっても 安心して暮らせるように

## 91歳女性、一人暮らし。

冬場なのに薄着で外を歩いている。地域の方が心配し地域包括支援センターへ相談が入る。病院は受診していない。



## 86歳と79歳の高齢者夫婦 2人暮らし。

最近物忘れの症状が目立つようになり、通信販売で大量の健康食品や化粧品などを購入し、未開封の段ボール箱が自宅内に積み重なっている。心配した親族が地域包括支援センターに相談来所した。

## 相談が寄せられたら...



主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士などの専門職により対応方法を協議します。その他にも行政や地域の関係者、関係機関などの支援機関と共に個別のケア会議を開催。利用できるサービス・制度を検討しながら支援方針を決めていきます。

- 生活状況を確認し遠方のご家族へ連絡。病院受診に繋がった。
- 病院受診後に介護保険を申請。拒否は見られるがサービス利用を検討。
- 地域の方に見守りをお願いし緊急時の体制を整えた。

- 認知症の診断を受けていたため消費生活センターに協力依頼。商品返品および契約解除などが出来た。
- 成年後見制度を利用し、金銭管理や契約等の支援を受けられるようになった。
- 地域の方に対して認知症の勉強会を開催。地域全体で見守りや声かけをしてもらえるようになった。

# 認知症の方やご家族が利用できるサービスにはこのようなものがあります

## 介護保険サービス

訪問介護（ホームヘルプサービス）や通所介護（デイサービス）等のサービスを利用することで認知症の方の生活を支え、家族の介護負担軽減が期待できます。

## はいかい高齢者等SOSネットワーク事業

徘徊の危険性のある方についてその方の氏名や特徴を表す情報を事前に登録することで、万が一徘徊して行方が分からなくなった場合に関係機関で情報共有し捜索に役立てます。

## 要介護老人介護手当支給事業

寝たきりや認知症により、常時介護が必要な状態が3か月以上続いている65歳以上の高齢者を、在宅で常時介護している家族の方に対して手当が支給されます。

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人やその家族を見守る支援者を養成する為の講座を開催いたします。

この他にも利用できるサービスや制度があります。制度について詳しく知りたい場合や、認知症でお困りの場合にはお近くの地域包括支援センターまでご相談ください。



## みなさんの地域にある地域包括支援センター

番号はすべて直通です

平

市役所本庁舎1階

☎22-1174

小名浜

小名浜支所北分庁舎

☎53-4760

勿来・田人

勿来支所内

☎63-2140

常磐・遠野

常磐支所内

☎43-2151

内郷・好間・三和

総合保健福祉センター2階

☎27-8660

四倉・久之浜大久

四倉支所内

☎32-2115

小川・川前

小川支所内

☎83-1411