

## 認知症になっても大丈夫。安心して暮らせるまちへ



地域包括支援センター  
保健師 森田 もも

認知症とは、脳の認知機能の低下に伴って、生活の中で、本人自身や周囲の人が困ったと感じる状態です。認知症の人は不安の中で過ごしています。本人のプライドを大切に、本人が理解しやすいように、ちょっとした工夫をしたかかわり方をすることで、本人の不安が軽減されます。

人は皆、年を重ねていくうちに、心身の機能は低下していきます。脳の機能が低下した本人にとって「あなたはおかしい」と言われるほど、つらいことはありません。本人が困ったと感じない生活環境や地域社会を作っていくことが大切です。

「物忘れ」が認知症という訳ではありません。「最近、物忘れが気になる」と、悩まず、より症状が重くならないように、認知症予防にも取り組んでみてください。

### —認知症予防 生活習慣チェック—

- 野菜・魚・果物を中心とした食事
- よくかんで食べる
- 1日30分以上のウォーキング
- 何でも興味と好奇心を持つ
- くよくよしないで前向きな生活をする
- 頭を使って脳を活性化させる

## ■ あなたも認知症サポーターになりませんか

市では、認知症の理解を深め地域でできることを考えてもらうため「認知症サポーター養成講座」を実施しています。認知症の症状や認知症の人と接する時の心構えなどを分かりやすく説明します(90分程度)。講座を受けるとサポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。自治会、各種団体などの依頼により講座を開催します。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833



### 学校の授業の一環で養成講座を受けました



名張高校 3年  
スポーツ健康福祉系列  
ももか  
銅本 桃花さん(左)  
杉本 遥さん(右)



### 地域の人たちと養成講座を受けました



鴻之台・希中央  
まちの保健室主催  
の講座に参加  
島田 巴さん

学校の授業の一環で認知症サポーター養成講座を受けました。離れて住む曾祖母が認知症で、たまに会いに行っても、わたしのことを分からないようで、どう話していいか悩んでいましたが、この講座で認知症の症状や病気である本人が一番つらいんだと分かりました。(銅本さん)

2年生のときに、わたしは認知症のビデオを見て学習したことがありました。今回のような講座を聞くと前回の話とつながり、よく分かりました。何度も学習する機会が必要ですね。(杉本さん)

普段からまちの保健室の人にお世話になっています。今回、認知症サポーター養成講座を地域で開催すると聞いて、友達と参加しました。

わたしは、家族と同居していますが、認知症になったらどうしようとして少し不安でした。やっぱり家族に迷惑を掛けたくないですからね。講座では、自分が病気にならないためのヒントも聞けたように思います。自分がしっかりして、理解できるうちに、自分のことを考えておく。そんな心構えができました。

## ■ 不安や悩みを相談ください

### 地域の相談窓口 / 電話相談 (平日)

- 各地域まちの保健室
- 地域包括支援センター(市役所1階) ☎ 63-7833
- 医療機関 ※まずは、かかりつけ医にご相談を
- 三重県認知症コールセンター  
☎ 059-235-4165  
午前9時30分～午後5時30分
- 社会福祉法人浴風会 介護支え合い電話相談  
☎ 03-5941-1038  
午前10時～午後3時(月曜日～木曜日)
- 基幹型認知症疾患医療センター  
(三重大学医学部付属病院内)  
☎ 059-231-6029 午前10時～午後3時30分
- 中勢・伊賀地域 認知症疾患医療センター  
(三重県立こころの医療センター)  
☎ 059-235-2125 午前8時30分～午後4時



## ■ 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護する家族が、つらさを抱え込んでしまわないように、情報交換の場、近況報告の場としています。



- 認知症の人と家族の会 三重支部(下野) ☎ 059-370-4620
- 認知症の人と家族の会 ☎ 0120-294-456

## ■ 家族介護教室を開催します

参加費は無料です。参加申込は、事前に電話で各問い合せ先へ

日時/テーマ/場所・問い合せ先/定員

- 9月8日 午後1時～ / 「認知症の方への接し方のポイント・相談」「呼吸体操・体力アップをめざす」 / 名張もみじ山荘デイサービスセンター(赤目町長坂) ☎ 62-5500(永田) / 15人
- 9月29日 午前10時～午後1時30分 / 「楽にできる介護方法」 / 総合福祉センターふれあい(丸之内) ☎ 63-1441(峯林) / 15人