

# 認知症とともに

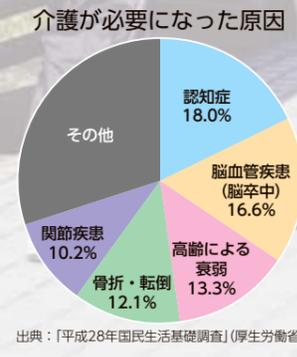
問 高齢介護課（内線232）

「認知症になっても安心して暮らし続けられる町へ」

厚生労働省によると2025年には認知症有病者数は「約700万人」と言われています。これは65歳以上の約5人に1人が認知症ということになります。超高齢社会の日本では、誰もが認知症になるか、認知症に関わる可能性があります。

9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症のことを自分のこととしてとらえ、考えてみましょう。

昨年のRUN伴+の様子



**認知症とは**

認知症とは、何らかの原因によって脳に障害が起こり、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことを言います。

また、認知症は介護が必要な状態になる原因の第1位となっています。

## 地域で私たちにできること

### 高齢者の何でも相談所 地域包括支援センター

認知症のこと、消費者被害のこと、介護予防のこと、虐待のこと、近所の高齢者のこと、両親のこと、自分自身の先行きのことなど、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが相談を受けます。ご自宅に訪問する事もできます。

私たちに相談してください

センター名	担当地区	電話番号
市地域包括支援センター	土岐津・肥田・泉	☎1311
西部地域包括支援センター	下石・妻木・鶴里	☎6661
東部地域包括支援センター	曾木・駄知	☎8678

**認知症サポーター養成講座**

日時 9月27日(金) 午後7時～8時30分

場所 ウエルフェア土岐

定員 30人程度(応募者多数時は抽選)

持ち物 筆記用具

申込 西部地域包括支援センター ☎6661

### 認知症を知る 認知症サポーター養成講座

- ・認知症ってどんな症状があるの？
  - ・認知症の人への対応の仕方を学びたい。
  - ・認知症のことを知って、ボランティアに役立てたい！
  - ・そんなあなたも認知症サポーターになって認知症について自分でできることから始めてみませんか？
  - ・認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成する講座を開催しています。令和元年7月末現在、土岐市には3276人の認知症サポーターがいます。オレンジリングはサポーターの証です。
- 地域包括支援センターまで問い合わせください。

### 本人・家族の声を聴く 認知症カフェ

認知症に関するさまざまな悩みを相談できたり、同じ悩みを抱える家族同士で打ち明けあったり、情報交換したり、一人で抱え込まないで色々な人の話を聞くことができます。

市内には地域包括支援センターが主催する認知症カフェが3か所あります。いずれも誰でも自由に入ることができます。予約などの必要はありません。気軽に参加してみませんか。

#### なんじやもんじや

市地域包括支援センター  
毎月第3水曜日開催

#### よつていカフェ

西部地域包括支援センター  
毎月第2木曜日開催

#### みんなのカフェ

東部地域包括支援センター  
毎月第2木曜日開催



**今** 日の日本では、高齢期から一人や夫婦のみで暮らす方が増えており、認知症など介護が必要になった時、家族だけでサポートすることは、とても困難になってきています。また、家族だけで支えようとして、本人との関係が悪化してしまうこともあります。この超高齢社会においては、認知症に限らず、高齢期を安心して過ごすためには、社会的な支援を受け、地域で助け、支え合うことが必要なのです。

皆さんは、自分が認知症になったら、または家族が認知症になったら、どのように過ごしたいですか？周りにどの

ように対応して欲しいですか？

目が見えにくくなれば眼鏡をかける。足が悪くなれば杖をつく。それらと同じように、認知症になっても、家族や周囲の人のさりげなく、温かいまなざしと、やさしい声掛けなどで、症状が軽くなることもあります。

地域の皆さんが認知症を正しく理解し、行動することで誰にとってもやさしい町になると思いませんか。自分が認知症になっても、家族が認知症になっても、安心して過ごせる地域を私たち自身でつくっていきましょう。

### 優しい気持ちで理解して

市内在住Nさんの体験より

認知症の夫を自宅で介護し、介護保険のサービスを利用していたものの、認知症の症状が進行するにつれ、夫が予想外の行動をとることもしばしばありました。ある日、夫が自宅に戻って来ず、行方不明者捜索を市の広報無線で流してもらいました。地域の皆さんのご協力で、河川敷で横になっている夫が見つかりました。夫は気持ちよく寝ていたのです。

自分一人だけでは介護はできません。近所の方には、自宅でちょっと目を離したすきに、外に出かけてしまう夫の病気の話しをしてありました。近所の方にも知っていただただけで、少し気持ちが楽になりました。地域包括支援センターや医師、介護施設の方などたくさんの方に相談し、お世話になりました。

認知症になりたくてなる人はいません。認知症は病気なのです。優しい気持ちを持って温かい心で理解してください。

### 情報を得る 認知症ケアパス

認知症の容態にに応じて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスや支援が受けられるのかなどの情報をまとめたものです。

認知症の当事者や家族、地域の方々の暮らしの道しるべとして、活用ください。



### 誰にでもやさしいまちづくりについて考える

市内では認知症の啓発など、認知症に関するまちづくりの活動を行っている団体もあります。そのような活動に参加することで誰にでもやさしい町について考えてみませんか。



- ・土岐RUN伴+(プラス)2019  
『認知症になってもあんなあ』  
つながる地域・人・こころ  
認知症になっても安心して暮らせる町についてみんなで考え、土岐市を認知症にやさしい町にするため、商店街、金融機関、病院、福祉関係者、一般市民、行政と一緒に『走る』(歩く)こと、タスキをつなぐことで、つながる地域を目指しています。
- ・土岐くらしのラボ オレンジハートプロジェクト  
『認知症の方とふれあう』くらし  
「認知症の人と音楽を楽しむには？」をテーマに音楽の力でみんなの心の扉を開き笑顔をつくります。

土岐RUN伴+、オレンジハートプロジェクト、土岐市認知症地域支援推進員 合同企画