

1 自分で防ぐ

認知症は誰にでも起こり得るものですが、運動や食事などの日常生活に気を配ることでの発症や進行を緩やかにできると言われています。毎日の心掛けで脳を鍛え認知症を予防しましょう。

「ひょっとして、認知症…？」など気になることがあれば、まずは身近な相談窓口か、かかりつけ医に相談しましょう。

また、左のチェックリストで自分やご家族でも確認することができます。

認知症チェック

下記の項目によくあてはまる場合は、認知症の症状の可能性があります。

- ☐ 同じ話を無意識に繰り返す
- ☐ 知っている人の名前が思い出せない
- ☐ 物のしまい場所を忘れる
- ☐ 漢字を忘れる
- ☐ 今しようとしていることを忘れる
- ☐ 器具の説明書を読むのが面倒である
- ☐ 理由もないのに気がふさぐ
- ☐ 見だしなみに無関心である
- ☐ 外出する事をおっくうに感じる
- ☐ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする

認知症予防にも役立つ教室やサロンをご紹介します。

介護予防教室

閉じこもり予防を目的として、運動機能向上と栄養改善を合わせた講座を各地区の公民館などで開催しています。

市地域包括支援センター

ふれあい・いきいきサロン

地域の住民が主体となって、仲間づくりや生きがいを高め、閉じこもりを予防する活動を行っています。

市社会福祉協議会 ☎ 6661-61

2 家族と共に支える

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合ったり、情報交換したり、一人で抱え込まないことが大切です。

認知症カフェ なんじゃもんじゃ

カフェでほっと一息つきませんか…。誰でも気軽に参加できます。
日 時 毎週第3水曜日
場 所 セラトピア土岐
参加費 100円(飲み物代)

認知症の妻となんじゃもんじゃカフェに通う市内の男性にお話を伺いました。

一歩外に踏み出す勇気を

「なんじゃもんじゃ」には、同じ境遇の方などが集まり、日常の会話を楽しんでいます。通い始めるようになって、妻の笑顔も増えたように思います。今ではほとんど毎回通っており、妻も私もいつも楽しみにしています。

私は、認知症の家族がいることを周りに伝えておくことが大事だと思います。近所の方には妻が認知症であることを伝えてありますし、話すことで理解されサポートしていただいていると思っています。

もし認知症に関して悩んでいる方、家に閉じこもりがちになっている方がみえましたら、カフェにきてぜひ一緒にお話ししましょう。

認知症の方もそうでない方も、話すこと、そして笑顔になることが生きるための活力になると私は信じています。

(70代男性・土岐津町)

3 地域で見守る

認知症の方を支えるのは家族だけではありません。認知症の方が安心して暮らせる地域づくりを目指す、さまざまな取り組みを紹介します。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方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。平成28年8月現在、市内には2195人の認知症サポーターの方がいます。市内に在住・在勤・在学の方で10人以上集まれば講師を派遣し講座を開催することが可能です。

市地域包括支援センター



オレンジリングはサポーターの証

土岐RUN伴+ (プラス) 2016

『輝けるTOKI+は今！
～認知症になっても、あんじゃない～』

RUN伴とは、日本全国の町が認知症になっても安心して暮らせる地域になることを目指して、認知症の方と共にタスキをつなぐ列島リレーです。土岐市ではこの活動に賛同し、2014年から参加しています(runtomo.jimdo.com/)。

今年は土岐RUN伴+ (プラス) として土岐市をオレンジ色に染めます！走るのは苦手という方も大歓迎！歩きでの参加や、応援として参加することも可能です。

イベントの目的

走る×認知症
=つなげる地域

私たちの地域の中には
支えを必要としている
認知症の人やその家族が
たくさんいることを
同じ地域に暮らす人たちに
知ってもらう

認知症の人や家族に
この地域には
力を貸してくれる仲間が
たくさんいることを
知ってもらう

認知症の人や地域の人達
大勢の人が出会い、
気づきつながり
認知症になっても安心して
暮らせる町について考え、
お互いを知る

11月20日(日)開催

参加者
募集中!!

市内各地をスタートし、タスキをつなぎながら市総合公園のゴールを目指します。総合公園では認知症に関するイベントも行います。

興味のある方は、詳細についてお答えしますので市地域包括支援センターまで問い合わせください。

参加費用 2,000円(Tシャツ・保険代含む)
[申込期限] 10月14日(金)

まずは気軽にご相談ください

必要に応じご自宅を訪問して生活環境を見直し、本人だけでなく家族の方にとっても最適な方法を一緒に考えます。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

- ▶市地域包括支援センター(土岐市役所内・☎ 1111・内線160) … 土岐津・泉・肥田町担当
- ※介護予防教室、認知症カフェ「なんじゃもんじゃ」、土岐RUN伴+、認知症サポーター養成講座についての問い合わせもこちらまで。
- ▶市西部地域包括支援センター(ウエルフェア土岐内・☎ 6661) … 妻木・下石・鶴里町担当
- ▶市東部地域包括支援センター(とき陶生苑内・☎ 8678) … 曾木・駄知・肥田町の一部(旭ヶ丘)担当