

認知症

みんなので気づき、支えあう

「認知症は早期の対応が大切です」

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気。65歳以上の高齢者のうち、認知症になる前の段階の方を含めると「4人に1人が認知症とその予備軍」と言われています(厚生労働省2013年発表)。大切なのは、他の病気と同じように早期診断と早期治療です。

☆このページのグラフやリストなどは、東京都発行「知って安心 認知症」を基に作成。なお、相談先などを紹介した中野区版パンフレットは、区画か、地域包括支援センター、区役所6階地域包括ケア推進担当で入手できます。

「認知症は治らない。お医者さんに行っても仕方ない」と考えていませんか

早く気づくと、次のメリットがあります。

● 今後の生活の準備が可能に

症状が軽いうちに本人や家族が病気への理解を深め話し合うことで、介護保険サービスの利用など生活環境を整えられます

● 治る認知症や一時的な症状の場合も

正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など、原因を突き止めた早い段階からの治療で改善が可能なものもあります

● 進行を遅らせることが可能な場合も

アルツハイマー型認知症は薬で進行を遅らせることができ、早い段階からの使用開始が効果的と言われています(下図)

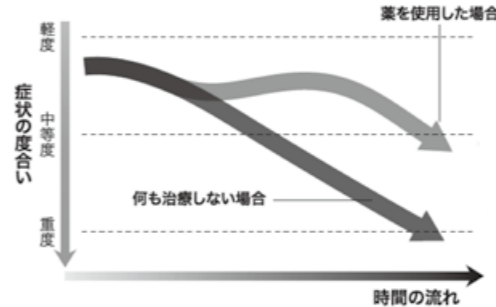
☆「認知症予防講演会」を11月14日(土)に区役所で開催予定。なかの区報10月20日号でお知らせします。

「認知症サポーター」としてご本人や家族を温かく支える応援者になりましょう

「近所にお住まいの方や商店街、金融機関などで働く人たちが、認知症について正しく理解し、困った時に手助けしてくれると、認知症の方も住み慣れた地域で安心して暮らしていけます。」

「認知症サポーター養成講座」は、平成21年の開始以来、区内で7千人以上の方が受講。更に知識を深めたい方向けの講座も用意しました。ぜひご利用ください。

【図】アルツハイマー型認知症の進行のグラフ



地域包括ケア推進担当
/6階
☎(3228) 5609
FAX (3228) 5662

10/14(水)

認知症サポーターステップアップ講座

午後1時半～2時45分 II 認知症認定看護師による講演「認知症の人の心とかかわり方」、2時50分～4時 II 区内で活動中のグループによる「活動の紹介と地域のみなさんへのメッセージ」
会場 区役所7階会議室 ☆当日直接会場へ
なお、養成講座(60分～90分の講義)を受講希望の方は、地域包括支援センターへ連絡を。受講者には目印のオレンジリングをお渡しします。

9月24日(木) 区役所2階に開設 高齢者総合窓口

区民サービス管理部経営担当/1階
☎(3228) 55008
FAX (3228) 54506

これまで区役所内で別の階に分かれていた「後期高齢者医療」と「介護保険」の手続きが、ワンストップ(1か所)で受け付けできるようになります。9月24日(木)始業時からご利用ください。

みなさんの経験や能力を地域のために生かしませんか

健康で働く意欲のある高齢者を募集中

高齢者が会員となり経験や能力を生かして働くことで、社会参加の実現や地域社会への貢献を目指す公益社団法人です。

入会資格 区内在住の原則60歳以上の方

年会費 2千円

主な業務内容 家庭での掃除・洗濯、子どもの送迎、屋内外清掃、植木の手入れ、広報紙の配布など
申込み 電話で同センターへ。随時受け付け。仕組みなど詳しくは問い合わせを



区報の配布等で活動する会員のみなさん。「短時間でも、60歳を過ぎてから社会と接触を持って働けるのは大きな喜び」「お客様の「ありがとう」が励みに」「お役に立てるよう働き続けたい」など、まさに「生涯現役」です

高齢者被害特別相談のご利用を

消費生活センター/1階
☎(3228) 11901 FAX (3228) 11909

高齢者の消費者被害が発生しています。被害を防止するための相談に、消費生活専門相談員が電話で応じます。

対象 区内在住・在勤・在学の方

日時 9月15日(火)～17日(木)、いずれも午前9時半～午後4時

相談専用電話 ☎(3228) 11906

どなたでもご覧になれます 「第5回シルバーまつり」

区民のみなさんへの事業全般のお知らせと文化的貢献のために開く催しです。武蔵野音楽大学学生による「金管五重奏・弦楽四重奏・サクソフォーン四重奏の調べ」などのひとときをお楽しみください。

日時 9月29日(火)午後1時半～3時半(0時45分開場)

会場 なかのZEPORO小ホール(中野2-9-7)
☆当日直接会場へ。先着5百人。会員による活動・事業紹介、作品展示なども隣接会場で実施予定

「ひょっとして」と思ったら、自分で確認してみよう

「ご家族や身近な方でもチェックできます。左表で合計20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医か、地域包括支援センター(2ページ参照)へ相談を。」

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

下記の①～⑩で、自分(家族)に当てはまる数字に○をつけましょう。

①～⑤	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
	⑥～⑩	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない
① 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1	2	3	4
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1	2	3	4
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1	2	3	4
④ 今日が何月何日か分からない時がありますか	1	2	3	4
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1	2	3	4
⑥ 貯金の出し入れや家賃、公共料金の支払いは一人でできますか	1	2	3	4
⑦ 一人で買い物に行けますか	1	2	3	4
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1	2	3	4
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1	2	3	4
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1	2	3	4

○をつけた数字を合計すると 点→20点以上の方は相談を

☆この結果は、あくまでも目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関の受診が必要です。なお、身体機能が低下している場合には、点数が高くなる可能性があります

9月21日(月・祝)は敬老の日です

高齢福祉担当/6階
☎(3228) 50002 FAX (3228) 82106

敬老祝い品、敬老カードをお贈りします

敬老祝い品(百歳以上の方)

9月16日(水)～21日(月・祝)の間に、民生委員が直接、区内共通商品券(1万円相当)をお届けします。不在で受け取れない場合などは、高齢福祉担当へ連絡を。

対象 大正5年(1916年)3月31日以前に生まれた方

敬老カード(米寿[88歳]の方)

区内の保育園児が描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和2年(1927年)4月1日～昭和3年(1928年)3月31日生まれの方

いきいき入浴特別入浴デー「敬老湯」

「いきいき入浴」の年間登録証を持って、当日直接、区内等の公衆浴場をご利用ください。

日時 9月21日(月・祝)各浴場の営業時間内
☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

対象 区内在住の65歳以上の方 入浴料 1回100円

利用には「いきいき入浴」の年間登録が必要

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。