

認知症のサインに気付いたら

認知症のサイン

- ☐ 同じ話を繰り返す
- ☐ メモや張り紙が増えている
- ☐ 日課ができなくなった
- ☐ 小銭を使わなくなる
- ☐ 同じ物を買う
- ☐ 身だしなみに無頓着になった



認知症は、早期発見・早期治療が大切です。治る病気や一時的な症状のこともあります。早期治療によって認知症の進行を遅らせることができる場合がありますので、疑われる場合は専門医を受診しましょう。早期発見により、今後の生活の準備を整えておくこともできます。



MCI（軽度認知障害）を知っていますか？

一歩手前のグレーゾーンの段階のこと。認知症はいきなり発症するわけではありません。適切な対処をすると認知機能は回復可能ともいわれ、予防にもつながります。

「何か変だな」と感じたら

認知症の予防

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありませんが、認知症発症のリスクを減らしたり、進行を緩やかにしたりすることが期待できます。

- ☐ 生活習慣病は放置せず、きちんと治療（内服）を続ける
- ☐ バランスよく食べる
- ☐ 適度な運動をする
- ☐ 生活を楽しむ
- ☐ 人と積極的に交流する



脳イキキ度チェック

物忘れが多い、根気が続かない、計画が立たないなど、頭にモヤがかかっているようで「何か変だな」と感じたら、脳の元気度を検査する「脳イキキ度チェック」を受けてみましょう。予約制で料金は無料です。

申込先 岩見沢市地域包括支援センター



認知症について気になることや心配なことは「認知症地域支援推進員、へ

認知症の人やその家族などへの相談支援、医療や介護サービスといった関係機関との連携、地域における支援体制づくりなどを目的に、各地域包括支援センターに配置されています。お住まいの地区担当の包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センター	担当地区
岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内） ☎ 25-4649	担当地区はありませんが、各包括支援センターの後方支援を行います
地域包括支援センターほろむい（幌向南 2-3） ☎ 32-6622	西 11 丁目～、美園、大和全域、上幌向全域、幌向全域、中幌向、双葉、御茶の水
南地区地域包括支援センター（南町 7-2） ☎ 32-0300	東山全域、緑が丘、駒園、南町、志文全域、上志文、下志文、ふじ、金子、朝日、清水、奈良、毛陽、栗沢町全域
北地区地域包括支援センター（北 2 西 12） ☎ 33-5383	西 1 ～ 10 丁目、並木、春日、鳩が丘、有明、北条丁目、北本町、緑、桜木、稔、西川、若松、大願、北村全域
東地区地域包括支援センター（5 東 16） ☎ 35-7655	東条丁目、元町、若駒、かえで、日の出全域、栄、東、岡山、峰延、宝水



共に生き ともに歩もう 認知症

（2024 年度世界アルツハイマーデー標語）

9月はアルツハイマー月間、9月21日は世界アルツハイマーデーです

アルツハイマー病などの認知症に関する認識を高めることを目的として、1994 年に国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が共同で、毎年 9 月 21 日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。

認知症は、年齢が高くなるほど有病率は高くなります。自分や家族、身近な人が認知症になったら…と、自分の事として考えてみませんか。

問合先 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内） ☎ 25-4649



市職員が出演して説明します
9月13日（金）
午後5時40分

認知症を知ろう！

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、働が悪くなったりするために起こる脳の病気です。物忘れがひどくなる、できていたことができなくなるなど、日常生活に支障がある状態をいいます。

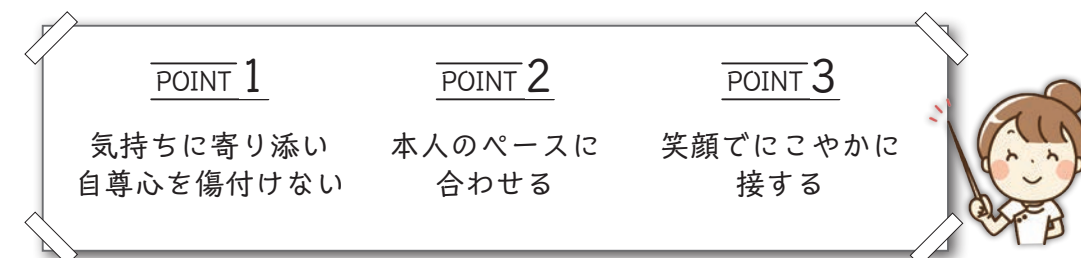
「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違いの一例

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物の置き場所を思い出せない時がある	置き忘れ・紛失が頻繁になる

加齢による物忘れは、体験や出来事の一部を忘れますが、ヒントがあれば思い出すことができます。認知症になると、物忘れした自覚がありません。

認知症の人への接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。関わり方次第で症状の多くを和らげることができます。



POINT 1
気持ちに寄り添い
自尊心を傷付けない

POINT 2
本人のペースに
合わせる

POINT 3
笑顔でにこやかに
接する

POINT 4
食べたはずなのに「ごはんまだ？」と聞いてくる

POINT 5
少し待ってと伝え、別なことに興味をそらしたり、間食を用意したりするのも良いです

POINT 6
同じ質問や同じ内容の話を繰り返す

POINT 7
初めて聞いたように対応したり、時間がない時は「後で聞かせて」と事情を話したりしましょう



9月はアルツハイマー月間、
9月21日は世界アルツハイマーデーです

認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が認知症の初期段階で訪問活動などを行い、早期診断・早期対応につなげ、自立生活のサポートを行います。



認知症高齢者等 SOS ネットワーク

高齢者などが行方不明になった場合、警察署や消防署、公共交通機関などと連絡体制を組んで早期発見・保護し、適切な支援につなげています。また、あらかじめ行方不明になる恐れのある方の身体的特徴や連絡先を登録することもできます。



ID：9064

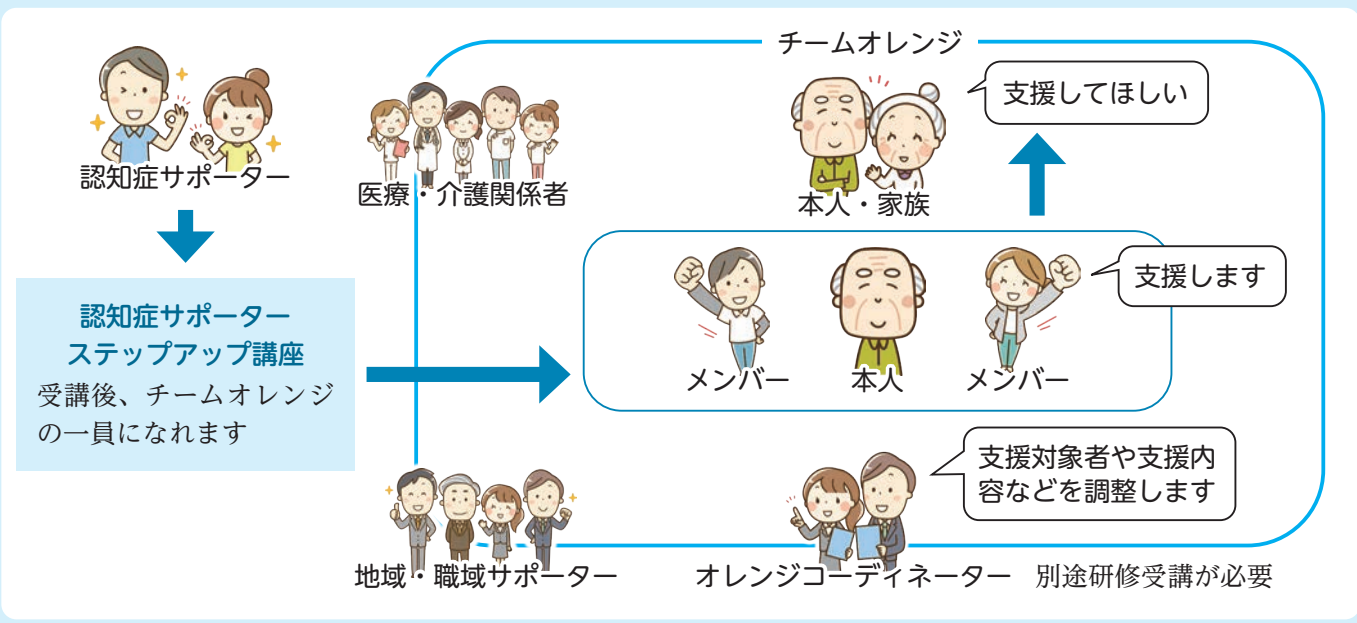
チームオレンジ

認知症の方の「やりたいこと」、「やってほしいこと」と、認知症サポーターの「できること」をマッチングして地域で支援する仕組みです。

認知症サポーターステップアップ講座修了者で活動を希望する方を対象に、継続して学ぶ機会を提供し、具体的に活動できるよう「チームオレンジ連絡会」を月1回実施しています。

また、チームオレンジとして活動するサポーターが、認知症の方と共に本人ミーティングに参加し、家族がお互い情報交換しながらホッとできる場を提供するなど、体制づくりを進めています。

認知症サポーターステップアップ講座修了者と修了予定者のサポーターでチームが組まれている
3つの基本 認知症の人にもチームの一員として参加している
認知症の人と家族の困り事を早期から継続した支援ができる



誰もが住み慣れた地域で、希望を持ち、自分らしく、当たり前で暮らし続けられる地域を目指していくためには、認知症の方が「どう暮らしたいのか」を聞きながら、共に活動を考えていく必要があります。

認知症の方は何もできないわけではありません。本人の持つ力が周囲に理解され、共に活動できる、みんなが互いに支え合える。そんな地域を目指しています。そのためには地域の皆さんの理解と協力が必要です。まずは認知症を正しく理解することから始めませんか。

認知症に関する市の取り組み

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、支援体制づくりを進めています

認知症カフェの開設や運営を支援

認知症カフェは、認知症の方や家族、認知症に関心のある方や地域の方など、どなたでも気軽に集まれる場所です。認知症ケア経験のある専門職に気軽に相談したり、情報交換したりすることができます。

開催日時は変更になる場合があります。詳しくは毎月の広報いわみざわをご覧ください。なるか、各認知症カフェにお問い合わせください。



カフェの名称	開催日	時間	開催場所	問合先	参加費(1回)
オレンジカフェ笑顔届け隊	第1金曜日 第2月曜日(4～12月のみ)	午前10時～正午	幌向北会館(幌向 北1-3)	西村さん ☎ 090-5224-5012	50円
ほっと 北翔カフェ	第3水曜日	午後1時20分 ～3時20分	介護老人保健施設 北翔館(10西21)	介護老人保健施設北 翔館 ☎ 32-2177	無料
ぬくもりの カフェ	野菊	10月15日(火)	特別養護老人ホーム 野菊(2東15)	(福) 萌佑会 ☎ 25-5500	無料
	結カフェ	奇数月の第3水曜日	結ホール(5東 18)		
	コープさっぽ ろ岩見沢東店	12月19日(木) 2月20日(木)	コープさっぽろ岩 見沢東店(5東12)		
微笑みカフェ	第2金曜日	午後1時～3時	珈琲屋(志文町 301 Cupid内)	(福) クビド・フェア ☎ 23-1111	無料
サロンすまいる	第3木曜日	午前9時30分 ～11時30分	ふじ町内会館 (ふじ町2-1)	長沼さん ☎ 090-8909-3398	無料
Connect カフェ	祝日を除く毎週月曜日	午後2時30分 ～4時30分	めーぶる倶楽部 (春日町1)	岩見沢市地域包括支 援センター	無料(飲食代 は各自負担)

アルツハイマーデー関連イベントの開催

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や行動、認知症の診断・治療・予防、
認知症の人との接し方などを学びます
日 時 9月19日(木) 午後1時30分～3時
場 所 市役所本庁
定 員 30人(申込順)
申込先 9月17日(火)までに、岩見沢市地域包括支援
センター(高齢介護課内)へ ☎ 25-4649

もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことで
悩んでいませんか。認知症
地域支援推進員に気軽に
相談ください
日 時 9月20日(金)
午前10時30分～午後0時30分
場 所 市立図書館(春日町2)

スーパーなど地域の
身近な場所で開
催しています

映画上映会「ペコロスの母に会いに行く」

日 時 9月21日(土) 午後2時～4時
場 所 市立図書館(春日町2)

市立図書館での展示

認知症に関する本やパンフレットを展示します
期 間 9月21日(土)～10月6日(日)

認知症ケアパスの作成・周知

認知症が疑われる症状が発生した時から、その進行や状態に応じてどのような医療
や介護サービスなどを利用できるのかを示したガイドブックです。市役所本庁や各
地域包括支援センターなどで配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。



ID：3695

