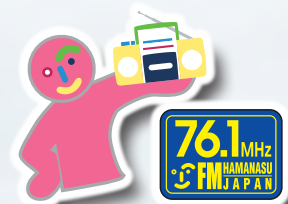


自分らしく暮らすために

認知症を考える



市職員が出演して説明
します
9月11日(金)
午後5時40分

毎年9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」と定められています。認知症は誰にでも起こり得る変化です。誰もが尊厳を持って自分らしく暮らせるよう、今、私たちができることを考えてみませんか。

問合せ 岩見沢市地域包括支援センター
(高齢介護課内)
☎ 25・4649

認知症を正しく理解しよう

以前は「一度発症すると何もできなくなる、何も分からなくなる」など、社会的に孤立するというイメージが強かった認知症ですが、現在は「認知症になっても、その人らしく生きる」ことが当たり前の社会へ変わりつつあります。認知症は脳の病気による一つの「状態」であり、その人の個性や尊厳が失われるわけではありません。

認知症は「ある日突然何もかも分からなくなる」といった急激な変化ではなく、長い時間をかけて段階的に進行していきます。最初は日常生活に支障はないものの、もの忘れが多いと感じるなど、記憶力に軽度の低下が見られることがあります。この段階（軽度認知障害）で気づき、専門医への相談、バランスの良い食事や運動の習慣化、生活習慣病の予防などの適切なケアを行うことで、進行を遅らせたり、今の生活を長く維持できたり、健常な状態に戻る可能性もあります。

正しく理解することが、
当たり前の社会をつくる第一歩だね！



認知症ケアパスとは

認知症の状態に応じて「いつ、どこで、どのような支援が受けられるか」をまとめたガイドブックです。相談窓口などの情報を詳しく掲載しています。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。



コグニサイズにチャレンジ！

「コグニサイズ」は、国立長寿医療研究センターが考案した「身体を動かすこと」と「頭を使うこと」を同時に行い、効率よく脳を活性化させ、認知症予防につながる健康プログラムです。



【主なプログラム】

- ウォーキングをしながら引き算
- 踏み台昇降をしながらしりとり
- 椅子に座って、足踏みしながら数を数える

無理せず徐々に
やってみよう！



認知症を相談しよう

各地域包括支援センターで活動する8人の「認知症地域支援推進員」が、認知症の人やその家族が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らせるようサポートします。「最近、物忘れが増えた」「家族の様子が心配」といった悩みを聞き、医療や介護サービスへのつなぎ役などを行います。どこに相談すれば良いか迷ったときは、最初の一步としてお声がけください。

認知症を予防しよう

予防することで認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることが出来ます。自分のペースを大切に、楽しみや役割を持って生活を送ることが、認知症のリスクを低減させることにつながると言われています。まずは日常生活の中でできることから始めてみませんか。

【趣味や学びを楽しむ】

新しいことに挑戦したり、会話を楽しんだりしましょう。

【適度な運動を続ける】

ウォーキングや体操など、無理のない範囲で身体を動かすことを日課にしてみましょう。

【人とつながる】

地域活動への参加や、人と交流しましょう。

脳イキキ度チェックを受けよう

65歳以上の市民で「物忘れが気になる」「今まで好きだったことに興味や関心が無くなった」などの変化を最近感じるようになった方を対象に、神経・心理機能テストなどを行っています。予約制で料金は無料です。



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

認知症カフェで交流を

現在市内で8カ所の認知症カフェが開催されています。誰でも参加でき、相談や交流ができる場です。認知症ケアの経験がある、医療や福祉の資格を持つ専門職などがスタッフとして運営しています。

開催日など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



「軽度認知障害、は健常な状態と認知症の中間の状態

健常な状態

認知機能の障害：なし
日常生活の障害：なし

軽度認知障害

認知機能の障害：あり
日常生活の障害：なし

認知症

認知機能の障害：あり
日常生活の障害：あり

誰もが当事者になる可能性がある認知症。認知症と共に歩む本人、温かく寄り添う家族、そして地域で活動する認知症サポーター、それぞれの「こえ」を聞き、自分事として捉えて考えてみましょう。

○ 本人 から

- ▶ 忘れちゃうことも「いいよ、大丈夫」と言われると安心します
- ▶ 認知症を隠さずオープンにすることで、困った時に周囲から助けてもらいやすくなると考えています
- ▶ 悩んでいても変わらない。なら、自分が楽しいと思うことを続ける方法を考えた方が良いと思います



○ 家族 から

- ▶ 診断されたことはショックではあるけど、受け入れて一緒に楽しく過ごせると良いと思います
- ▶ 出来るだけ周囲の人に知らせていくことが大切。知ってもらい、温かく見守り、時にはサポートいただければ、それが本人や家族にとって心の支えになります
- ▶ 一番不安なのは本人なのに、よく頑張っていると思う。本人の気持ちを大事に、サポートしながら過ごしていきたいと思います



○ 認知症サポーター から

- ▶ 認知症になったからといって、その人らしさが失われるわけではない。その人はその人です
- ▶ 住み慣れた地域で、長くみんなと一緒に暮らすのが目標。地域とのつながりの中で、みんなで見守っていくということが大事だと思います
- ▶ 認知症の人を支えるというより、同じ仲間として和気あいあいと活動しています。いろいろな行事をみんなで考えて、話し合いで活動内容を決めているので、支援してるという感じはしないです
- ▶ 楽しい集まりがあるという一つのライフワークになっている。お互いに寄り添いながら、活動をしていくことが「当たり前」になる、そんな地域になるといいですね
- ▶ 誰かの力になる。そんな活動ができることは自分自身の力にもなるし、楽しになります



認知症になってもその人らしさが失われるわけではなく、出来ることはたくさんあります。支える側、支えられる側ではなく、同じ地域で生活する仲間として一緒に笑い、共に活動する、そんな関係が増えることで、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。まずは、認知症を正しく理解し、実際に自分や家族などの大切な人が認知症になったとき、どうするかを考えてみませんか。

無料

認知症関連イベント

認知症に関する書籍展示

【北村学習交流館】
期 間 9月1日(火)～13日(日)
【市立図書館】
期 間 9月15日(火)～29日(火)
【来夢21図書館】
期 間 10月13日(火)～29日(木)

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や早期診断・治療の大切さ、本人や家族への接し方などを学びます。地域でサポーターとしてできることを一緒に考えてみませんか。
日 時 9月29日(火) 午前10時～11時30分
場 所 市役所本庁
定 員 30人(申込順)
申込先 前日までに、岩見沢市地域包括支援センターへ

チームオレンジ「ひまわりの会」



チームオレンジとは

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしく過ごせるように、本人・家族・認知症サポーター・地域の方など、みんなでつながり、支え合う活動です。

チームオレンジ「ひまわりの会」は、認知症の人の「声」を起点にして、本人のやりたいことと、認知症サポーターのできることをつなぐなどの活動をしています。

登録者数 20人(令和8年7月現在)

活動内容の紹介

よりみちカフェ

認知症の人が集い、自らの思いを話し合ったり「やりたいこと」を検討し実現したりする場です。

玉泉館跡地公園や神社祭りの散策など、みんなで意見を出し合いながら年間計画を立てて活動しています。

【参加者の声】

- 初めは不安でしたが、実際に参加してみると自分のことを話しやすい場で、1人じゃないと思えます
- 自分の体験や生活で工夫していることを共有できる大切な場です
- 自分から「行きたい」と思えるので、生活の張り合いにつながっています



活動の様子(神社祭りの散策)

開催日など詳しくは、市ホームページをご覧ください



ID:17024

いわみざわオレンジフェスタ 無料 健ボ



昨年の開催風景

認知症への理解を深め、認知症の人や家族の気持ちに寄り添い、いつまでも安心して暮らせる地域を目指し、正しい知識を広めることを目的に実施しています。

【令和8年度開催】

日時 9月12日(土) 午前11時から午後4時
場所 まなみーる文化センター(9西4)
内容 認知症に関する展示、福祉用具展示、もの忘れ相談会、カフェスペース、映画「父と僕の終わらない歌」の上映など