

認

知

症

おれんじ通信



2024年1月 Vol.5

地域支援推進員リレー通信

認知症の豆知識

～はじめの気づき～

認知症や軽度認知障害(MCI)の進行を遅らせるためには、早期に適切な治療や予防を行うことが大切です。そのためには、早めの気づきが必要です。市で発行している「知って安心 認知症(多摩市認知症ケアパス)」に掲載している「**自分でできる認知症気づきチェックリスト**」などを活用しましょう。

「以前とちがう、最近おかしい」と感じるのはご本人とされています。家族や友人との約束を忘れてたり、同じ話を繰り返したりと気になることがある時には、かかりつけ医への相談や専門外来の受診をお勧めします。

「歳だから仕方がない」ではなく、早くに受診することで、治せる病気が見つかったり、認知症について本人・家族が理解を深め、向き合い、話し合うことができます。ご本人がどのように生活したいのか、介護保険とは何か、いつ申請しようか、お金の管理はどうしようか、などを考え、今後の備えを行うことができます。

推進員コラム

近所de元気アップトレーニング

私は、地域の自主グループ「すいすいサロン」を見学してきました。この日は14名が参加し、元気アップトレーニング(介護予防の体操)や、ラジオ体操、棒をつかった運動、脳トレなどをしていました。

「私は認知症という診断を受けたけど、ここに来るととても楽しくて」と、笑顔で話される参加者さん。代表の森脇さんは、脳トレの時などに、「間違っても大丈夫! みんなで笑いましょう」とお声をかけていました。

そして本当に、誰かが声を出して笑うと、みんなも声を出して笑って…笑い声の連鎖に。終わりには「またね」と、笑顔で解散していました。

認知症の予防は、外に出て、色々な人と会って話すこと、体を動かすことです。その他に、心から楽しむこと、声を出して笑うこと、次も来ることを楽しみにすることも大切なことだと、改めて思いました。



「すいすいサロン」は
永山東集会所にて
毎週水曜日に活動中!



トピックス「認知症サポーター」・「オレンジパートナー」になりませんか？

「認知症サポーター養成講座」を受講するとあなたは“認知症サポーター”。認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域で認知症の人やその家族を見守り、できる範囲で手助けする人のことです。講座は、地域の皆さまやサロン、スーパーや金融機関などの職域団体、そして学校等で、勉強会や研修として開催しています。

さらに、一步深く学びたい！ 地域での活動に活かしたい！ という方は「認知症サポーターステップアップ講座」をぜひ受講してください。認知症の方やその家族と「やりたい」ことを一緒に伴走していく“オレンジパートナー”として登録もできます。

認知症があってもなくても、あなたの、そして誰かの「やりたい」「やり続けたい」を、楽しくシェアしてみませんか？

TAMA 認知症介護者「いこいの会」

病ゆえに、当事者と歩む道は24時間365日続きます。わかっていても、ついつい声が大きくなることもあります。

迷い道に入り込んで、どうにもならない気持ちになってしまうこともあります。

悩みを話しても、黙って耳を傾けて聞いているだけでも…

時には、思い出話や季節の話題などで盛り上がることもあり、楽しいですよ。

▶毎月第1火曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニネ7階
ワークショップルーム

▶毎月第3金曜日13:30～
ヘルプ永山5階消費生活センター
科学室

まちのもの忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

外に出るきっかけになる場所です。自由に話せる場所です。あなた自身を大切にしたいと思える場所です。

認知症と診断されて、この先どうなっていくのだろう…と、不安が先行している方、ひとりで悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

仲間と一緒に楽しいことを探しましょう！

▶毎月第3日曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニネ
7階 活動交流室

あなたのまちの高齢者の相談窓口

「認知症地域支援推進員」もいます！

お住まいの地域	地域包括支援センター	電話番号／住所
東寺方（3丁目を除く）・落川・百草・和田（3丁目を除く）・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取（地番）	西部	☎ 042-389-8850 和田1532
連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	東部	☎ 042-373-7850 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内
落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下	多摩センター	☎ 042-376-2941 山王下1-18-2
永山2～7丁目・貝取2～5丁目・豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	中部	☎ 042-375-0017 永山4-2-5-105
関戸1～5丁目・一ノ宮	北部	☎ 042-357-3711 関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目	北部 愛宕支所	☎ 042-319-6411 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅