

あなたのまちの相談所

# 中部地域包括支援センターだより④

令和3年7月発行

応援しています！

## 江南中部地域包括支援センターです♪

～みなさんのお住まいの地区の相談窓口です～

1年ぶりのおたよりとなりました。みなさん、お元気でしたか？残念ながら今年も新型コロナウイルスの影響が続いており、これまでなかった経験や思いをされている人も多いのではないのでしょうか。県外に住む家族に数か月以上会えていない人、家族が入院して面会できず様子がわからなくて辛い思いをしている人、リモート授業・ワークとなり、人との交流や新たな人間関係が作れず孤独感に襲われている人、趣味活動ができずにストレスが溜まっている人…一人で抱え込んでいる方はみえないですか？新型コロナウイルスに負けず、精神的にも身体的にも元気で居続けたいものです。

知っトク！



## 相談窓口を知っておこう！

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。よく、窓口に来る方に「どこに相談に行けばいいかわからずに困った」といった声をよく聞きます。想定しないことが起こった時、どこに相談すればいいのか。国・県・市では専門の相談窓口も整備しています。窓口を知っておくことで、もしもの時に備えましょう！

**早いうちに、抱え込まずに、誰かに・どこかに相談しよう！**

プライバシーは守られますので安心してご相談ください



## 新しい運動の場が続々と生まれています！

超高齢社会が当たり前になった今、いくつになっても元気でいたい、と思う方は多いのではないのでしょうか？でも、「やろうと思ったけど続かない」など一人で取り組むことって難しいですね。

そんな時、一人ではなくみんなで介護予防に取り組む「通いの場」に参加することが、効果的であることがわかっています。みんなで取り組むことでお互いの顔が見え、役割ができ、結果として各々の立場で介護予防ができるという考え方は、最近の「通いの場」の取り組みを二つ紹介します。

1つ目は古知野町宮町の“ハッピー木曜サロン”です。みんなで運動をした後に、サロンを開催し、おしゃべりや作品作りなどしています。

2つ目は赤童子東区の“ふじ運動教室”です。講師の指導による椅子をつかったヨガをしています。脳トレや歌なども取り入れ、参加者が楽しめるようにしています。

いずれの教室も講師を半年間無料で派遣する市の講師派遣型予防教室事業を活用しています。

近くに通いの場が欲しいと思っている方は少なくないかもしれません。あなたのご近所でも始めてみませんか？

## 各種相談窓口

こうなん広報には毎月うしろの方のページに「〇月 相談案内」として各種の相談先の一覧表が掲載されています。高齢者・障害者や子育て、不動産関係等、江南市に設置されている様々な相談窓口が掲載されています。「誰に相談したらいいのだろうか?」と困ったときはまずはここを見るといいでしょう。また、愛知県では新型コロナウイルスに関連した心の相談や経済的な相談など各種相談窓口も設置しています。詳しくは総務省行政相談センターきくみみ愛知 URL:<https://www.soumu.go.jp/kanku/chubu.html> 行政相談専用ダイヤル 0570-090110 )をご確認ください。厚生労働省のホームページにも心の悩みにおける相談窓口一覧が掲載されています。もし、相談先が間違っている場合、そこからしかるべき相談窓口を紹介してもらえることもあるので、気軽に相談してみましょう!

知ってほしい!

## 認知症の情報コーナー

江南市認知症見守りネットワークスローガン  
～大丈夫、みんなで支える認知症～

平成30年4月に認知症地域支援推進員(認知症に関する相談窓口)と認知症初期集中支援チーム(医師・看護師・社会福祉士がチームで相談対応するもの)が地域包括支援センターに設置されました。令和2年度の認知症地域支援推進員への相談実件数は28件、認知症初期集中支援チームへの相談は8件でした。これ以外にも日常の認知症に関する個別相談は多くあります。認知症状は、**原因によっては進行を遅らせたり、治療が可能な場合もあります。**気になることがあったら、気軽にご相談ください。また、ご本人ではなく、周りの方が先に気づかれることもあります。相談者の秘密は守られますので、身近に気になる方がみえた場合もご連絡ください。

「最近、思い出せないことが増えた気がして、一人暮らしだし、将来が不安」

「隣のご高齢者が何度も同じ質問をしてくるんだけど、大丈夫かしら…」

「新型コロナを心配して外に出ないようにしていたら、物忘れが増えてきた」



…こうした何気ない相談でも構いません。認知症に関する相談はどうしても遅れがちな印象です。「こんなこと相談するの、うちだけだと思っていた」とよく言われます。全くそんなことはありません。ご心配なことや不安があったら、お気軽にご相談ください。対応は早いに越したことはありません。

## 取り組んでみよう!認知症予防

「玄関の鍵かけたっけ?」と家に戻ったらかかった、なんてことはないですか?習慣化した行動は無意識にできてしまい、記憶に残らないことが多いです。記憶力を保つために普段からできることは?今回は買い物でのご提案です。「**店の入り口を変える・店内を回る順番を変える**」です。普段、決まったお店の決まった入り口から入って決まった順番に買い物していませんか?それをあえて変えてみるご提案です。いつも野菜から見る人はお菓子から・牛乳から見る人は魚から…といったイメージです。考えながら動かないと予定していたものを全て購入して帰ってくるができなくなってしまう!脳が活発に動き出します。そんな日常の少しの工夫が脳のトレーニングにつながります。

発行：高齢者や認知症の総合相談窓口 江南中部地域包括支援センター  
高屋町大松原 137 番地 江南厚生病院外来2階

TEL: 51-3322 FAX: 51-3323

