

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⑤

令和4年6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♪

Q:地域包括支援センターって何するところ？

A:主に3つの仕事をしています。

1つ目は「もの忘れが気になる」「近所の人
がどうも認知症みたい。でも言えない。どうし
たらいい?」「足腰が弱ってきて今後の生活が
心配」「介護保険ってどうやったら使える?」な
ど高齢化に伴い出て来る様々な**個別相談**。

2つ目は「通帳やお金の管理が難しくなってき
た」「隣から高齢者を怒鳴る声が聞こえる」な
ど**権利擁護に関する相談**。

3つ目は「認知症になっても地域のみんなで
見守りたい」「気軽に集まれる場を作りたい」
「地区の公会堂で何か介護予防に取り組みたい」
「住民が困っていることを話合いたい」な
ど**お互い様のまちづくりに関する相談**。

「こんなこと相談していいのかな?」と思うこと
でもまずはお電話ください。

よくある質問

Q:自分が相談したことを知られませんか?

A:秘密は守りますのでご安心ください

Q:相談にお金はいくらかかりますか?

A:地域包括支援センターに関する料金はかかりません

早期相談、早期
対応が大切
じゃよ!



お互いさまのまちづくり

住民の方による取り組みのご紹介

～野白町・サロン野白～

☆はじまるきっかけ

2018年 認知症の方の支援について、ご家族や民生委員、老人クラブ代表など区の関係者で話し合いの場がもたれました。その中で「認知症の方でも地域と一緒に活動が出来る場があるといいな」という声があがりました。

☆いよいよオープン

2019年2月「サロン活動日に公会堂に行けば何かやっている!誰かに会える!」をコンセプトにサロン野白がオープンしました。

☆現在の活動状況

月曜日 イキイキ体操教室
火曜日 卓球
金曜日 健康麻雀/グランドゴルフ

活動の後に美味しいコーヒーを飲む日もあります❤️

皆さんの地域には歩いて行ける通いの場はありますか?
地域包括支援センターでは通いの場づくりのお手伝いもしています。
気軽にご相談して下さい。

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～

認知症地域支援推進員をご活用ください!!

「自分が認知症になったら、セルフレジの操作が分からなくなるかも。それよりお金の計算ができなくなるかも!」「家族が認知症になったら仕事を辞めないといけない?」「道に迷ってしまったら誰か助けてくれるのかなあ」など、不安はつきませんよね。

愛知県の認知症の高齢者数は増加していて、3年後には40万人、65歳以上の方の5人に1人は認知症の方になると言われています。認知症は「特別」な病気ではなく、明日は我が身、つまり「自分ごと」として考えなければ!

こうした状況で、国は認知症地域支援推進員を配置しました。認知症地域支援推進員の仕事は ①認知症に関するご本人やご家族の相談窓口（個別相談） ②認知症にかかわる情報を発信すること ③認知症にやさしいまちづくり（地区や老人会、店舗・企業等への働きかけ、認知症カフェ開設のお手伝い等）です。認知症になっても住み慣れた家で暮らし続けるような「まちづくり」と「認知症の予防」に向けての取り組みをしています。



気になることやご相談がありましたら、ご連絡ください

※65歳以下の方の相談も対象です

連絡先：認知症地域支援推進員 大森 TEL51-3322



取り組んでみよう!認知症予防 ～40歳以上の方へ～

認知症の予防はフレイル予防が大切といわれています。フレイルとは（年齢に伴って）筋力や心身の活力が低下した状態を言います。まずはご自分でフレイルチェックをしてみましょう!

☐6ヶ月間で体重が2～3kg減った ☐以前より疲れやすくなった ☐外出が減った・人と話すことが減った ☐ペットボトルのふたが開けにくくなった ☐横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

チェックが1～2つの方はフレイルの兆候、3つ以上の方はフレイルの状態です。歯医者さんでお口の健康を保ってしっかり肉や魚を食べ、適度に運動して、人と会話を楽しむことが予防のポイントです。

こちらもご参照くださいね! 厚生労働省フレイル予防パンフレット→



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 ホームページも御覧ください→

