

令和6年  
11月発刊

# たよりや二

岐南町地域包括支援センターだより(第4号)



## 認知症になつたら?

### 認知症の可能性があつたらどうしたらいいの?

症状が軽いうちに適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、症状を改善したりすることができる可能性があります。

かかりつけ医や医療機関の「もの忘れ外来」に相談しましょう!

地域包括支援センターでは「10分でできる記憶力チェック」を受けることができます。



### 認知症の人にどう接したらいいの?

認知症になつたからといって何もわからなくなるわけではありません。パニック状態になって怒ったり徘徊を繰り返したりすることにも理由があります。まずは話を聞き、本人の気持ちを落ち着かせてあげましょう。

責められ続けたり怒られたりすると不安な気持ちが大きくなり困った行動が出てきます。

認知症の人への対応の心得は

「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」の3つの「ない」です。



### 令和5年の認知症の行方不明者過去最多

警察庁は令和6年7月に「令和5年における行方不明者の状況」を公表しました。令和5年の認知症に係る行方不明者数は1万9,039人となり、統計をとり始めた平成24年以降で最多となりました。

岐南町では、自宅で安心して暮らし続けることができるよう、条件を満たした方に「高齢者等見守りSOSステッカー」を配付しています。

1人歩きでの不安のある高齢者等のご家族様はご活用ください。



### 「新しい認知症観」とは?

政府は9月2日に提示した「認知症施策推進基本計画(案)」の中で「新しい認知症観」を示しました。「新しい認知症観」は、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考えです。

岐南町の地域包括支援センターでも認知症の方が地域で暮らしていくように取り組んでいきます。何かありましたらご相談ください。

岐南町役場 福祉部 保険年金課

岐南町地域包括支援センター

電話:058-247-1312 FAX:058-247-1488

開設時間:午前8時30分~午後5時15分 ※土・日・祝日・年末年始除く

〒501-6197 岐南町八剣7丁目107番地 E-mail: houkatsu@town.ginan.lg.jp



## いつまでも自分らしく暮らすために

日常生活で少し意識するだけで、フレイル(加齢とともに、心と体の活力が低下した状態)予防ができます。簡単にできるものをぜひ生活の中に取り入れてみてください。

### ①十分な栄養摂取

- ★一日3回食べる
- ★水分をとる
- ★主食、主菜、副菜をそろえた食事を



冷凍食品や  
お惣菜も活用  
しましょう

### ②口腔ケア

- ★毎食後に歯磨きをする
- ★歯科健診を受ける



### ③適度な運動

- ★ラジオ体操をする
- ★掃除や買い物など普段の生活の中で体を動かす
- ★散歩をする



### ④社会参加

- ★電話や手紙、メールを活用する
- ★地域の人にあいさつをする
- ★地域のイベントや自治会活動に参加する



## 運動サロンもご参加ください！

団体名	かがやき体操	たんぽぽ	ひまわり
会 場	中央公民館 講堂 八剣7-107	やすらぎ苑 交流ホール 野中8-75	くつろぎ苑 集会室 徳田4-71
時 間	13:30～14:30	13:30～15:00	13:30～15:00
11月	12日(火)・26日(火)	6日(水)・20日(水)	14日(木)・28日(木)
12月	10日(火)・24日(火)	4日(水)・18日(水)	12日(木)・26日(木)
1月	14日(火)・28日(火)	8日(水)・15日(水)	9日(木)・23日(木)
2月	18日(火)・25日(火)	5日(水)・19日(水)	13日(木)・27日(木)
3月	11日(火)・25日(火)	5日(水)・19日(水)	13日(木)・27日(木)

申し込み不要！直接会場へお越し下さい。 持ち物：運動しやすい服装・水分補給できるもの。

## 11月第3日曜日は「家族の日」

家族や地域の大切さについて理解促進をはかるため、内閣府(現こども家庭庁)は11月第3日曜日を「家族の日」、その前後各1週間を「家族の週間」と定めました。

最近、親子で  
話していますか？  
元気な今のうちに、  
老後のこと、介護のこと  
親子で考えて  
みませんか？

