認知症をわがこととと考える
～9月21日は認知症の日～

高齢福祉課地域包括支援センター　☎(63)2175

令和６年１月１日、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。この機会に、皆さんも認知症について考えてみませんか？

認知症ってなんだろう？

脳の病気などが原因で認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

厚生労働省の研究では、2040年には高齢者のおよそ15%、6.7人に１人が認知症と推計されています。

また、65歳未満で発症する「若年性認知症」もあり、認知症は高齢者だけの病気ではなく、誰もがなる、あるいは関わる可能性がある身近な病気です。認知症になっても安心して暮らしていくためには、認知症を正しく理解し、“わがこと”として考えていく必要があります。

認知症について知ろう！

○認知症サポーター養成講座　－受講料無料－

認知症の人やその家族を暖かく見守る応援者になるための講座です。地域や学校、職場などでの出前講座にも応じます。次回の開催については、お知らせ23ページをご覧ください。

○認知症サポーターステップアップ講座

実践の場で必要となる知識や身近で交流する際の対応スキルなどを身に付けるための講座です。次回の開催は、市の広報紙やLINEなどでお知らせします。

○認知症ガイドブック（認知症ケアパス）

認知症の理解、診断と治療、接し方、利用できるサービスなどについてまとめています。

このような違和感は認知症のサインかも？

- □ 外出や付き合いをしなくなった
- □ 同じものばかり買ってくる
- □ 洗濯物が数日干しっぱなし
- □ 気候に合わない服装をしている
- □ 好きだったものに興味がなくなった
- □ ささいなことで怒るようになった

認知症は、早期発見・診断・治療が大切です。認知症かも…と思ったら、まずはかかりつけ医や精神科等の医療機関に相談しましょう。

本人が受診を拒否している場合や認知症の症状が強く対応に困っている場合は…

複数の専門職による「認知症初期集中支援チーム」が訪問などの支援をします。下記の地域包括支援センターまでご相談ください。

困ったときの相談窓口　地域包括支援センター

地域包括支援センター	住　所（場　所）	電話番号	担当地区
鹿沼東	上石川1465-4（北犬飼コミュニティセンター内）	(74)7801	東部・北犬飼
鹿沼東部台	幸町2-1-26（木村ビル１階）	(74)7337	東部台・北部
鹿沼北	富岡492-2（オレンジホームデイサービスセンター内）	(62)9688	菊沢・板荷
鹿沼中央	上殿町960-2（老人保健施設かみつが内）	(64)7236	中央・東大芦・西大芦・加蘇
鹿沼南	樅山町40-2（デイサービスセンターリズム内）	(60)2000	北押原・南押原
鹿沼西	口粟野1780（粟野コミュニティセンター内）	(85)1061	南摩・粟野・粕尾・永野・清洲
鹿沼市（統括部署）	今宮町1688-1（鹿沼市役所内）	(63)2175	市内全域

認知症の人や家族を支える 一集いの場、あります

鹿沼市には、認知症の人やその家族などが気軽に集まり、語り合うことができる場所があります。今年度から始まった集いの場「認知症について考える会（仮）」と「男性介護者の会」の様子をご紹介します！

認知症について考える会（仮）

月に一度、高齢者・障がい者トレーニングセンター（なごみ館）に集まり、認知症について学んだり、情報交換をしたりしています。

会の名称は、これから参加者のみなさんで決める予定です。

7月11日は、トイレの場所を間違ってしまい落ち込んだ、認知症の人の気持ちについて考えました。

「認知症の人は、間違えてしまったことに対してストレスを感じやすい」や、「周囲の人は『私も間違っちゃうのよね』などユーモアを交えながら間違いを肯定するのもいいのでは」など、活発に意見交換していました。

認知症サロン男性介護者の会

男性介護者が増えていることから、男性同士で語り合ってみようという会です。

開催場所はウエルシア鹿沼蓬莱店内のフリースペース「ウエルカフェ」。店内で各自好きなお菓子や飲み物などを購入し、お茶をしながら、自由に話します。会では、少ない人数で気がねがないため、男性ならではの悩みなどが話題にあがります。

5月9日は、「施設に入れてしまうのはまだ早いと思っているがどうなんだろう」や「女性物の下着を買うのに抵抗がある」などの話題が出ていました。

市内の認知症の人や家族の集いの場

※開催日時などが変わる場合もあります。詳しい内容や開催状況などは問い合わせ先や市のホームページでご確認ください。

名　称	場　所	開設日(原則)	時　間	お問い合わせ
認知症の人を抱える家族の会	市民情報センター１階研修室	毎月第４木曜日	午前10時～正午	高齢福祉課 ☎(63)2175
認知症サロン 男性介護者の会	ウエルシア鹿沼蓬莱店（蓬莱町1011-1）	毎月第１木曜日		
認知症について考える会	高齢者・障がい者トレーニングセンター（なごみ館）	月１回不定期		
いちごの花（認知症カフェ）	北押原コミュニティセンター会議室	毎月第３土曜日		鹿沼南地域包括支援センター ☎(60)2000
オレンジまいら（認知症カフェ）	Cafe Maera　(日吉町846)	毎月第１火曜日（要予約）	午前11時～午後３時	オレンジまいら ☎(60)6055

認知症とともに生きる地域社会を目指して…