

輝

介護予防の
情報かわら版

認知症サポーター、 続々誕生中

まずは養成講座を受講

認 知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り応援する人のことです。認知症サポーターになるには認知症の理解を高めるための養成講座を受けていただく必要があります。学んだことを身近な人に伝え、認知症になった人やご家族の気持ちを理解するように努めることもサポーター活動の一つです。寸劇を取り入れた分かりやすい講座もあり、市内には小学生の認知症サポーターも続々と誕生しています。



▲私たちと一緒に認知症について考えましょう



▲認知症サポーターキャラバンホームページ

認知症は、誰でもなる可能性のある病気です。

85歳以上の4人に1人はその症状があるといわれている認知症。認知症に関する知識を高め、認知症という病気になってしまった人とその家族が安心して暮らせるよう、お互いさまの気持ちで支えあい、優しく温かい地域づくりを考えてみませんか。

認知症

地域で支えたい



ロバのように 急がず、一歩 一歩着実に

ロバ隊長で広がる輪

認 知症の人とその家族への応援者である認知症サポーターを全国で養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指す認知症サポーターキャラバン。マスコットのロバ隊長は、キャラバンの隊長として先頭を歩くことをイメージしています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実にキャラバンも進みます。イメージ色のオレンジは暖かさを感じさせ「手助けします」という意味を持つといわれています。中野市でも、地域の集いの場やデイサービスなど介護施設でロバ隊長を作成することで、異世代間交流にもひと役買っています。

認知症初期 集中支援チーム

中野市でも増加傾向にある認知症。認知症には「早期発見・早期診断・早期対応」が大切です。

「認知症初期集中支援チーム」は、地域の認知症の人や認知症の疑いのある人の困りごとや心配なことについて確認し、ご本人やご家族の状況に合わせた支援を行います（病院受診やサービス利用など）。ご家族や身近な人が「認知症かな？」と心配になったり、困りごとが増えたりした時には、まずご相談ください。

早期の発見・診断・対応が大切です



困りごと、心配ごとに認知症初期集中支援チームがサポート！
まずはご相談ください。
☎ 24-1064（直通）

相談窓口

ひとりで悩まず
ご相談ください



高齢者支援課
社会福祉士
塩野入沙耶佳

問 中野市高齢者支援課
（中野市地域包括支援センター）
☎ 22-2111（内線 366・389）

「オレンジカフェ」

認知症の人とその家族、地域の人、どなたでもご参加ください。ものづくりや体操などを楽しんでいます。

- ・ヒューマンヘリテージ安源寺
毎月第4金曜日 午前10時～正午
- ・宅老所めぐみ
毎月第2金曜日 午後1時～3時

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」

☎ 0120 - 294 - 456
（通話無料）
受付時間：午前10時～午後3時
（日曜・祝日を除く）

「認知症の人と家族の会」

開催日：毎月第3木曜日
時間：午後1時30分～3時30分

「若年性認知症の電話相談」

☎ 0800 - 100 - 2707
受付時間：午前10時～午後3時
（日曜・祝日を除く）

各種講座について

家族介護者交流会

中野市在住で高齢者を介護しているご家族の人を対象に交流会を開催します。（19頁を参照）

さんさん講座

シニアの健康づくりや認知症をテーマに講座開催。

認知症講演会

11月23日（土）、北信総合病院で講演会とトークセッションを予定。

etc.

※他にもたくさんの講座・教室を開催中。詳細はお問い合わせいただくか、広報などをご覧ください。

お元気高齢者ご紹介

いつまでも元気でいるためには、人や社会との交わりを持つことが大切。広報などで、参加できる教室や講演を自分から探し、できるだけ参加しています。家にこもっていたらダメですよ！



にしやま さすけ
西山 佐助 さん（松川）

わかがり教室を修了し、現在はステップアップ教室に参加中の94歳。「広報なかの」をくまなく読み、参加できる講座などに積極的に参加しているそう。