



自分らしく暮らす 認知症と共に

市の65歳以上の人口は約3.1万人で、全体の約4割を占めています。高齢化が進む中、令和22(2040)年には65歳以上の人の約15%が認知症を発症するといわれており、誰もがなり得る病気です。家族や地域の人たちがそうなったとき、どうすればいいのか。認知症になっても安心して自分らしく暮らすことができる地域づくりを進めています。

☎ 高齢者福祉課
(TEL 0848-67-6055)

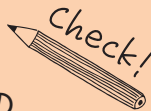


市HP

認知症を知る

暮らしの中で、こんな症状ありませんか？

- ☐ 数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・尋ねる
- ☐ 慣れた道で迷うことがある
- ☐ 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなる、頑固になるなど人柄が変わる
- ☐ 買い物の会計時に計算ができず、財布の中が小銭でいっぱいになる
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味がなくなった



▲市HP認知症チェックから抜粋

市HP▶



市HPに簡単な認知症チェックができるサイトがあります。

認知症とは？

認知症は、誰もがなり得る脳の病気です。認知症になると、もの忘れや今までできていたことができなくなる、といった症状が出ます。

早く気付くことが大切！

時間の経過とともに症状が進行するため、早く気づき、適切な治療を受けることが大切です。また、周囲の理解や気配りで症状が緩和するなど、進行や悪化の予防が期待できます。

CHECK!

認知症講演会

時 24日(火)10時～11時30分

所 中央公民館

【演題】知って得する！認知症予防について

【講師】県立広島大学 特任教授 原田 俊英さん

定 150人

申 17日(火)までに申込フォームから、または高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)へ

※この事業は、「はらっポ」対象事業です。

申込フォーム▶



認知症の人と家族を支える「認知症地域支援推進員」



東部エリア(どりいむ) 香坂さん

自分らしい暮らしを応援します

認知症を発症すると今までと違う自分に不安を感じるのは当然です。どんな小さな困りごとでも抱え込まず、地域と医療、介護をつなぐ私たちに気軽に相談してください。

認知症地域支援推進員は、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な、医療・介護・生活支援を行うサービスをつなぐ役割を担っています。症状の進行に沿ってサービス提供の流れをまとめた「認知症ケアパス」を用いて説明します。



▲認知症ケアパス

相談先を知る

おや?と感じたら認知症地域支援推進員に相談を

高齢者相談センター

相談のみ
OK

匿名可

プライバシー
厳守

自分自身や家族、近所の人になることなどの相談を受け付けています。相談後は、本人を訪問して様子をうかがう、支援チームで連携して医療機関を受診するよう促すなどのサポートを行います。一人で抱え込まず、私たちに相談してください。

高齢者相談センターは一もにー
(北部地域包括支援センター)
TEL 0847-32-5007

担当地域 久井町(全域)、八幡町、
大和町(全域)

貸谷さん(左) 寄光さん(右)

高齢者相談センター 大空
(西部地域包括支援センター)
TEL 0848-86-2450

担当地域 小坂町、長谷、沼田、新倉、
沼田東町、小泉町、沼田西町、高坂町、
本郷町、本郷南、本郷北、下北方、南方

尾野さん(左)
作田さん(右)

高齢者相談センター三原市医師会
(中央地域包括支援センター)
TEL 0848-63-7100

担当地域 宮浦、皆実、西宮、西野、頼兼、
明神、田野浦町、田野浦、青葉台、登町、沖浦
町、宗郷、和田、貝野町

高齢者相談センターどりいむ
(東部地域包括支援センター)
TEL 0848-61-4410

担当地域 東町、館町、本町、港町、
西町、宮沖、円一町、中之町、中之町
南、駒ヶ原町、深町

台野さん(左)
高橋さん(中)
久保田さん(右)

高齢者相談センター三恵苑(南部地域包括支援センター)
TEL 0848-63-6775

担当地域 旭町、古浜、城町、糸崎、木原、須波、須波西、須波ハイツ、
幸崎能地、幸崎町能地、幸崎久和喜、幸崎渡瀬、鷺浦町

認知症の人を介護する家族

週1回 訪問介護を利用 月2回 認知症カフェに参加

相談して具体的な見通しを立てることができました



末廣さん

2年程前から母の生活の介助をしています。かかりつけ病院の看護師の紹介で、高齢者相談センターに相談をしました。介護サービスの流れや必要な手続きなどの説明を受けて、大変参考になりました。また、同じように家

族を介護する人たちの集いの場も紹介してもらい、現在は月2回ほど参加しています。体験談や介護に関する情報交換ができて、前向きな気持ちになれます。母と一緒に100歳、それ以上までめざしていきたいと思います。

地域で気付き・支える・暮らす

地域で認知症の人や家族を見守る

認知症サポーターになりませんか？



認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識と理解を持って、地域や職場で認知症の人とその家族をできる範囲で手助けし、見守る人です。市内には、小学生から高齢者まで、約13,000人のサポーターがいます。

偏見を持たず、温かく見守る人が増えることは、認知症になっても安心して暮らすことができるまちをつくることにつながります。

講座は寸劇などを交えながら分かりやすく説明します！



受講団体・グループ募集！

認知症サポーター養成講座

【内】地域や職場・学校などで認知症の基礎知識について、サポーターとしてできることなどについて

【対】市内に在住・在勤・在学しているおおむね10人以上で構成された団体やグループ

【所要時間】約90分

【申込】開催の1カ月前までに、講師派遣申請書を高齢者福祉課(TEL 0848-67-6055)へ



市HP▲

認知症サポーター養成講座受講 しまなみ信用金庫 本店営業部



当金庫では、地域の金融機関として10年以上前から新入職員を対象に研修を行なっています。私も昨年講座を受けたことで正しい知識が身に付き、「認知症かもしれない」と思うお客様にも笑顔で落ち着いて対応ができています。



中山さん

「認知症の人にもやさしいお店」登録 カフェロンド



お店では認知症に関するイベントを開催

認知症の人への接し方や声の掛け方などを学び、人生の先輩たちの体験談を聞くことで、「特別な病気ではない」と感じました。誰にでも起こり得ることだからこそ、地域で理解し、受け入れていく気持ちが大切だと思います。

地域で
支えています！



岡さん

認知症サポーターカード

認知症サポーター養成講座を受講した人に、その「証」として認知症サポーターカードが渡されます。



認知症の人にもやさしいお店

認知症サポーター養成講座を受講した従業員が1人でもいるお店は、「認知症の人にもやさしいお店」として認定できます。認定店舗は、認知症の人にもやさしい対応を心掛けています。

市HPにお店の
一覧を掲載し
ています。



市HP▲



認知症の人にも
やさしいお店

三原市認知症ケア会議

人と人がつながる



要予約

参加無料

どこの
地域でも
参加OK

市内の
認知症カフェ

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| のんどりカフェ | 所 三原駅前スペース内(城町一丁目) |
| TEL 0848-61-4410 | 時 第3金曜日 9時45分～11時15分 |
| くすのきカフェ | 所 サン・シープラザ |
| TEL 0848-63-6775 | 時 第2水曜日 13時30分～15時 |
| あさうた喫茶 | 所 サンライズ港町(港町一丁目) |
| TEL 0848-61-5788 | 時 第2水曜日 10時～11時30分 |
| さんカフェ | 所 やっさ工房にしまち(西町一丁目) |
| TEL 080-2881-4936 | 時 第2土曜日 13時30分～15時 |
| すずらんカフェ | 所 高齢者相談センター 三原市医師会病院西館3階(宮浦一丁目) |
| TEL 0848-63-7100 | 時 第1金曜日 13時30分～15時 |
| いろはカフェ | 所 居宅介護支援事業所いろは(沼田東町) |
| TEL 080-4619-7219 | 時 第4木曜日 13時30分～15時 |
| お気楽Cafe | 所 からおけ感謝(本郷南一丁目) |
| TEL 0848-86-2450 | 時 第4火曜日 14時～15時30分 |
| Cafeじゃけん | 所 地域交流スペースさつき(下北方一丁目) |
| TEL 0848-66-0802 | 時 第3水曜日 10時～11時30分 |
| 音楽療法 かめちゃん | 所 養護老人ホーム亀甲園(久井町江木) |
| TEL 0847-32-6050 | 時 第4木曜日 14時～15時30分 |
| ハーモニーカフェ | 所 久井保健福祉センター |
| TEL 0847-32-5007 | 時 第3金曜日 13時30分～15時 |

誰でも気軽に行ける 相談・息抜き場所

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症に関わりのある人たちがくつろいだ雰囲気の中でお互いを理解し合う場です。認知症の人やその家族、地域の人、認知症地域支援推進員などの専門職員と、自身の体験や思いを語り合えます。カフェでの交流を通じて、認知症への理解を深めるとともに、認知症に関する情報を発信する拠点になるよう取り組んでいます。



認知症カフェ
参加者の声

9月は世界アルツハイマー月間 本庁舎をオレンジライトアップ



アルツハイマー病など認知症に対する関心と理解を深めるため、認知症支援や啓発活動のシンボルカラーであるオレンジ色で本庁舎をライトアップします。14ページに関連コラムもあります。
時 7日(土)まで各19時～22時
所 市役所本庁舎

3年前に夫をみとり、現在もカフェに通っています。夫が認知症を発症した20年前、認知症は今ほど知られておらず、「なんで、どうして」を繰り返す状態でした。カフェでたくさんの人と出会ってからは、自分だけではないと思うことができました。多くの人に助けてもらい、後悔のない精いっぱい介護ができました。私にとって、カフェは心の道しるべです。



山中さん

同じ境遇の人が語り合い、前を向く

男性介護者家族の会「ケアメン隆景」

認知症の人を介護をする男性限定の家族会
時 第3木曜日の11時～12時
所 サン・シープラザ4階
内 勉強会や話し合い、外出など
対 認知症の人を介護する男性

介護者カフェ

当事者の悩みを共有
時 第3土曜日の10時30分～12時
所 いとぎデイサービスセンター
内 お茶を飲みながらの情報交換会
対 認知症の人を介護している人

申 問 広島県東部認知症疾患医療センター(三原病院内) (TEL 080-2881-4936)