

# いつまでも元気で過ごそう！

## 認知症に関する青梅市の取り組みや、相談窓口などについてご案内します

問い合わせ 高齢者支援課、各地域包括支援センター

地域密着型サービスは、介護が必要な高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるように創設されたサービスです。小規模で家庭的な雰囲気の中で、地域とのつながりを大切に活動しています。地域密着型サービスの夏の一コマを紹介します。市では、高齢者の皆さんが笑顔で、住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごすことができるよう、さまざまな取り組みを行っています。



### 認知症の専門知識をいかして取り組んでいます 認知症地域支援推進員

各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置し、認知症の人を含む、高齢者や家族が住みやすい地域を目指し、皆さんからの相談に対応しています。

### 認知症の方を温かく見守るサポーターを養成しています 認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や具体的な対応ポイント等を学びます。受講者には「認知症サポーターカード」を交付しています。また、養成講座の受講を希望する団体へ講師を派遣しています。



### 気軽に参加できる集まりです うめカフェ

認知症の人や家族、地域住民、専門職が集い、気軽に交流や情報交換ができる場です。認知症に関する悩みの相談や認知症予防に関する情報発信もしています。



### ご自身や家族のことなどを相談し、不安を解消しましょう 出張もの忘れ相談会

各地域サロン会場において、以下の日程で開催します。予約は不要です。

日付	時間	地域サロン会場
3月15日(火)	午前10時～11時30分	小曾木3丁目自治会館
3月23日(水)		二俣尾4丁目自治会館
3月24日(木)		河辺6丁目自治会館

※地域サロンとは、市が開設する高齢者の方の集いの場です。詳しくは2次元コードからご覧ください。



### 認知症チェックシステム

#### これって認知症？わたしも認知症？

ご自身や家族等の状況が心配な時は、認知症チェックをしてみましょう。市ホームページ（記事ID…1442）からチェックできます。



### 徘徊高齢者家族支援サービス GPS機器の貸出

行方不明になる可能性のある高齢者の家族にGPSを用いた位置検索が可能な機器を貸出しています。（利用料一部自己負担あり）

### 認知症が心配なときの相談先

#### かかりつけ医

認知症は性格の変化など、ふだんの生活の中での気づきが診断の重要な手助けになります。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

#### 地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口として、認知症に詳しい関係機関と連携しながら、適切なサービスや制度の利用につながるようさまざまな支援を行っています。

また、認知症を早期発見し対応するため、医療・介護の専門職と連携して支援を行う認知症支援コーディネーターや認知症初期集中支援チームの活用など、市と連携して支援にあたります。

お住まいの地区の地域包括支援センターに気軽に相談しましょう。

#### ▼地域包括支援センター（市高齢者支援課内）

所在地：東青梅1-11-1 ☎22-1111

担当地区：勝沼、西分町、住江町、本町、仲町、上町、森下町、裏宿町、天ヶ瀬町、滝ノ上町、大柳町、日向和田、東青梅、根ヶ布、師岡町

#### ▼地域包括支援センター うめぞの

所在地：駒木町3-594-1 ☎24-2882

担当地区：駒木町、長淵、友田町、千ヶ瀬町、河辺町、畑中、和田町、梅郷、柚木町、二俣尾、沢井、御岳本町、御岳、御岳山

#### ▼地域包括支援センター すえひろ

所在地：末広町1-4-5 ☎33-4477

担当地区：吹上、野上町、大門、塩船、谷野、木野下、今寺、新町、末広町、藤橋、今井、富岡、小曾木、黒沢、成木

#### 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症疾患に関する専門相談・鑑別診断、かかりつけ医や地域包括支援センターとの連携などを行う専門医療機関です。

#### 早期発見・早期診断が大切

認知症は治らない病気だから病院に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症と似ていたり、見分けが難しい病気もあります。また、認知症の場合も原因やタイプを見極め、早めに治療を開始することで、病気の進行を遅らせたり、症状が緩和することもあります。家族だけで抱え込まず、さまざまな機関とつながりを持ち、治療を進めていきましょう。

市内の認知症疾患医療センター…青梅成木台病院☎74-9933

#### ～家族の会も活動しています～

認知症の人を介護する家族が「介護の悩み、ひとりで抱えこまないで」を合言葉に、互いの困惑や苦悩を語り合い、涙と共感の中でなぐさめ、励まし合いながら、日頃の工夫や知恵を共有しています。情報交換や語り合うことで、自然と笑顔が生まれています。

認知症家族の会 青梅ネット代表 原島☎31-1551