



認知症の予防には適度な運動が効果的と言われています。転倒予防のための筋力アップ運動や脳トレ体操等をみんなで楽しみながら行います。

- ▶日時：1/16(火)～3/27(火)の毎週火曜日(2/13除く) 全10回コース 10:00～11:30
- ▶会場：藤久保公民館
- ▶対象：階段の昇り降り、立ち上がり、歩行、転倒等に不安のある65歳以上の人(基本チェックリストに3項目以上該当する人)
- ▶申込み：下記に電話申し込み

☎地域包括支援センター ☎ 049-258-0019 内線 188・189

## 認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である認知症サポーター。講座では認知症の症状や認知症の人への対応などの基本的な知識について学びます。

10人程度の人数が集まれば、自治会・企業などでも無料で講師を派遣します。下記へご相談ください。

日程 時間  
1月19日(金) 14:00～15:30

会場  
中央公民館

☎ 地域包括支援センター ☎ 049-258-0019 内線 188・189

## 認知症初期集中支援チーム

### 早期診断・早期対応が大切！

認知症の早期診断・早期対応が目的。認知症サポート医、保健師、看護師、社会福祉士などの医療・福祉・介護の専門家で構成されたチームです。認知症の人や家族の支援のため、チーム員が家庭訪問し、医療や介護サービス等につなぐための集中的な支援を6ヶ月を目安に行います。認知症かもしれない、介護や対応に困っているなどの場合はすぐに相談してください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 049-258-0019 内線 188・189

## WEBで簡単！ 認知症チェック



「家族・介護者向け / 本人向け」を選択可能

パソコンや携帯電話・スマートフォンを利用して、認知症簡易チェックができます。

- ・同じ話を無意識のうちに繰り返す。
  - ・知っている人の名前が思い出せない。
  - ・今、しようとしていることを忘れる。
- こんなことがあったら認知症チェックをしてみませんか？

三芳町簡易チェック



## 相談窓口

業務時間  
月～金曜日(祝日・12/29～1/3を除く) 8:30～17:15

相談窓口	担当地区	電話番号
地域包括支援センター 埼玉セントラル	上富・北永井 全域、藤久保 3・6区	049-274-2080
地域包括支援センター みずほ苑みよし	藤久保1・2・4・ 5区、竹間沢・ みよし台	049-293-7341
三芳町 地域包括支援センター	町内全域	049-258-0019

こんなときは  
気軽にご相談を

### 対象者

- 40歳以上で認知症の疑いがあり在宅生活をしている人で
- ◆医療・介護サービスを受けていない(中断含む)
- ◆医療・介護サービスを受けているが、認知症の行動・心理症状により家族や関係者が対応に困っている

### 支援内容

- ①認知症かどうか、家族の介護状況や生活状況の確認
- ②専門医療機関の紹介
- ③医療・介護サービスの説明や利用支援
- ④本人・家族への生活上のケアやアドバイス

## 認知症は、脳の病気

認知症は脳細胞の死滅や機能低下によって日常生活に支障が出る「病気」です。

原因としては脳の神経細胞がゆっくりと死んでいくアルツハイマー病、レビー小体病などの「変性疾患」、脳梗塞や脳出血のためにその部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう「脳血管性認知症」などがあります。

病気であるということは、言い換えれば適切な治療を早い段階から行ったり、原因となっている疾患を

# 私が認知症になったら。

平成37年には高齢者の5人に1人はなると言われている認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症になっても安心して暮らすために、今から必要なことを知っておく必要があります。

治療することで、症状が改善したり、進行を遅らせたりすることができるといことです。

## 早期対応が大切

認知症かもしれない、と思ったらすぐに受診・相談することが必要です。「自分(の親)に限って」「しっかりとっていて頼りになる人だったのに」と症状を受け入れることができず、対応が遅れるケースが後を絶ちません。進んでしまった症状を、取り返すことはできないのです。

## 家族が認知症になったら

病院を受診し、治療を続けることはもちろん、地域包括支援センターにもご相談ください。認知症の人への支援や制度の相談をすることができません。また、認知症カフェで同じ悩みを抱える人とお話しすることで困りごと解決のヒントを見つけられるかもしれません。

認知症を知り、受け入れ、対応し、付き合っていくこと。認知症になっても明るい未来を生きるために、今できることを考えてみましょう。

## 認知症カフェ開催

認知症の人やその家族、介護者、地域の人など誰でも気軽に集まって話をしたり、お茶を飲んだり、自由に過ごせる場所です。認知症や介護についての相談や勉強会なども行っています。

## けやきの家

- ◆開催日程：平成29年12月から平成30年3月の第一日曜日10時から12時(出入り自由)
- ◆場所：デイサービスセンター「けやきの家」北永井256・4 ☎(257)3232
- ◆対象者：認知症の人やその家族、介護の息抜きをしたい人、認知症に関心がある人など、どなたでも。
- ◆参加費：100円(お茶菓子代)
- ◆参加方法：当日直接会場にお越しください。

## 三芳グループホームそよ風

- ◆開催日程：12月16日(土)10時から12時(出入り自由)
- ◆場所：三芳グループホーム「そよ風」上富1546・9 ☎(257)0121
- ◆対象者：どなたでも。
- ◆参加費：無料
- ◆参加方法：当日直接会場へ