

# 困った時の強い味方！～相談先一覧～

## かかりつけ医療機関

皆さんの既往歴や生活のご様子を踏まえ、症状の診察や療養に関するアドバイスを行います。普段から、かかりつけ医をもちましょう。



## 小諸市地域包括支援センター

☎ 384-0006 小諸市与良町 6-5-1 野岸の丘総合福祉センター  
☎ 0267-26-2250 / 0267-24-1051

地域包括支援センターは介護・医療・生活等の総合相談窓口です。認知症初期集中支援チーム（※）等と適宜連携しながらご相談に応じています。



※ 認知症初期集中支援チームとは？

認知症の早期診断・早期対応のため、心配ごと、困り事にサポートするチームです。

## 小諸市民生部高齢福祉課

☎ 384-8501 小諸市相生町 3-3-3  
☎ 0267-22-1700(代)

『もの忘れ相談』などの定期的な専門相談会を開催しています。



## ケアマネジャー

自立した、望むくらしの実現のために生活全般の相談や介護等サービスのご相談に応じています。



## 認知症コールセンター／若年性認知症コールセンター

☎ 0268-23-7830 (NPO 法人長野県宅幼老所・グループホーム連絡会内)  
13時～20時 火・木・土は認知症相談(65歳以上の方) / 月・水・金は若年性認知症相談  
ご本人・ご家族等の認知症に関する悩みや疑問等の電話相談に応じています。



# 認知症と共に歩む道しるべ

## ～小諸市認知症ガイドブック～

### 認知症ってなんだろう？

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするためにおこる脳の病気によるものです。物忘れがひどくなったり、生活する上で支障が出てきたりします。誰でも年をとるほど、認知症になる可能性が高くなります。



### 認知症になるとおこること

脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状（中核症状）

治すことができません

- 覚えられない ● 忘れてしまう ● 時間や月日、場所、人がわからなくなる
- 考えるスピードが遅くなる ● 新しい機械が使えなくなる
- 計画を立てられない、計画どおりにできなくなる

性格や環境、心の状態によって出る症状（行動・心理症状）

周りの人の助けがあればよくなる可能性があります

- 元気がなく、引っ込み思案になる ● 「ものを盗られた」と思い込む
- 道に迷って家に帰れない

### こんな日常生活の困りごとが出てきます

- 同じことを言う ● 買い物の時にお札でしか支払えない ● 同じ物を何回も買う
  - ATMの操作ができない ● 身なりを気にしなくなる ● 薬の飲み忘れ、何度も飲んでしまう ● 趣味をやめてしまう ● 火の消し忘れ ● 財布や通帳のしまい忘れや置き忘れが増え、探し物ばかりしている ● 曜日や時間が分からなくなる ● 料理、片づけ、計算などの間違いが多くなる ● 以前よりも怒りっぽくなり、疑い深くなった
- ☆ 困りごとはおおよその目安で人によって差があります。

小諸市では、私たちがわたくしらしく豊かに安心して暮らせる地域をめざしています



### みんなで認知症の人を支えよう

認知症の人は自分がおかしくなっていると感じ、誰よりも苦しんだり悩んだり、悲しんだりしています。周りの人が、認知症の人の不安な気持ちを感じとったり、何に困っているかを見てとり、助けてあげることが大切です。

# ～認知症と共に～咲かせよう！！自分らしさの花

この図は小諸市で暮らす認知症の方々が咲かせる【自分らしさの花】です。

豊かな大地からたくししっかりした茎が伸び、大きな葉、大輪の花を咲かせています。

小諸市で利用できる制度やサービス・地域資源・支える人達などがテーマごとに整理されています。

★の付いた項目は詳しい解説があります。

## ★ 正しく知ろう認知症

認知症の基本的な知識や望ましい対応の仕方を知ることで、認知症と共に歩めるまちづくりにつながります。小諸市では『認知症サポーター養成講座』や『脳いきいき教室』、『認知症市民公開講座』など、子どもからお年寄りまで専門の講師から学ぶ場があります。また、このガイドブックよりももっと小諸市の認知症施策について知りたい・学びたい時には『認知症ケアパス』\*を活用してください。



※市のホームページからダウンロードできます。

## ★ みんなにやさしい小諸づくり

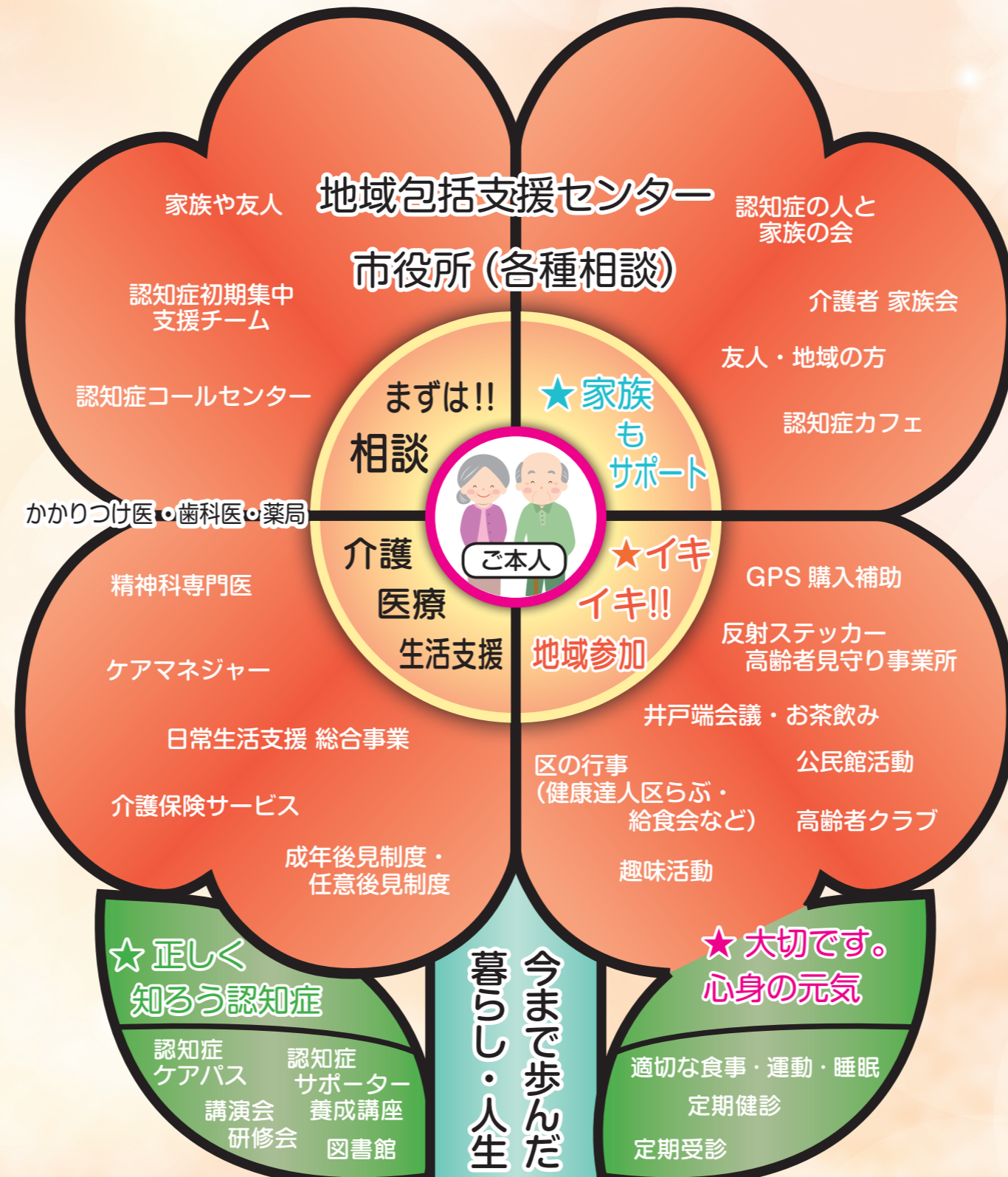
認知症になっても自分の病気を気にせずに過ごせ、困り事がある時は理解ある周りの方々からそっと手を差し伸べてもらえる。そんな「やさしいまち」づくりを目指しています。

小諸市では認知症の理解者を増やす活動とあわせて、『反射ステッカー』の配布や『高齢者見守り事業所』登録の推進、行方不明時の『メール配信事業』を通して、地域内の声掛け・見守り体制や行方不明時の早期発見体制づくりを進めています。

靴のかかたとにご注目！  
『黄色ステッカー』  
『赤色ステッカー』  
そのステッカー  
SOSを発信中！



黄色ステッカーは  
声かけ  
赤色ステッカーは  
すぐに保護！！



## ★ 家族もサポート！

認知症の方を身近な場所で支える家族も、毎日戸惑いや悲しみ、怒りなど様々な感情で揺れています。家族だけで問題を抱えず、相談窓口にご相談し望ましい対応方法を学んだり医療・介護サービス等を積極的に活用したりしましょう。また、介護者の会や認知症カフェ等にて本音で語り合ったり、趣味活動や友人との交流を続けたりすることにより、家族の方も生き生きと前向きな日々が送れます。

## ★ イキイキ!! 地域参加

社会と繋がり続けることは脳の活性化に有効と言われています。区内の行事や諸活動(健康達人、サロン、お茶飲み会、食事会や高齢者クラブ活動、区内清掃や各種交流事業等)に参加して、身近な仲間との交流を楽しみましょう。また、公民館の各種講座に参加したり家族や仲間と定期的に趣味を楽しんだりすることも効果的です。

## ★ 大切です。心身の元気

認知症を予防していくために、また進行を遅らせるためには、自分にもできることがあります。

- 1年に1回は健診を受けて、生活習慣病の予防と治療に取り組みましょう。糖尿病、高血圧、歯周病などの生活習慣病は認知症の発症リスクを高めます。
- 魚、肉、卵、大豆といったたんぱく質はもちろん、いろいろ食べてやせと栄養不足を防ぎましょう。
- 口の健康を守り、かむ力を維持しましょう。
- 体を動かすことと頭を使うこと、人とつながりをもつことで、脳の神経細胞を活性化していきましょう。(例：散歩・ウォーキングをする、料理をする、段取りを考えて掃除や買い物をする、家族や友人と旅行の計画を立てるなど)

民生委員 介護予防ささえ愛サポーター 福祉推進員 高齢者見守り事業所 反射ステッカー

認知症サポーター

地域で暮らす市民の皆さん

## ★ みんなにやさしい小諸づくり