

今回は
認知症特集！

地域包括支援 センターだより

第3号

発行日
令和4年9月1日

「地域包括支援センターだより」は、久慈市地域包括支援センターから
地域の情報を発信するとともに、地域の魅力を再発見（再発掘）する情報紙です。

注
目
で
す

地域包括支援センターとは？



地域包括支援センターとは、高齢者の総合相談窓口を担う機関で、全国各地にある機関です。久慈市では「元気の泉」の中にあり、22名の職員が働いています。専門職も多く、保健師、社会福祉士、介護支援専門員、看護師、栄養士などが所属しています。

業務は、高齢者に関する相談・訪問対応や、介護予防、介護保険に関すること、認知症施策、支え合いの推進、医療と介護の連携など多岐にわたりますが、その中心となるのは、「住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を継続する」ための支援（地域包括ケアシステムの構築）です。

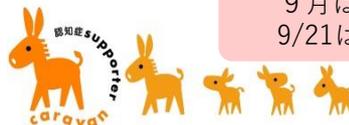
みんなの相談

もしかして認知症 ～抱え込まないで 相談しよう～

認知症は、年齢を重ねれば誰にでも起こりうる、高齢社会では大変身近なものです。高齢者に多いですが、働き盛りの年代でもみられることがあります。むやみに怖がったり諦めたりするのではなく、正しく知って認知症への理解を深めましょう。そして認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また認知症であってもなくても同じ社会でともに生きる「共生」の社会をつくっていくことが大切です。

地域包括支援センターでは「もしかして認知症かもしれない」など認知症に関する相談にも応じています。症状にあった対応や病院受診、介護サービスの利用など、気軽にご相談ください。

9月は世界アルツハイマー月間！
9/21は世界アルツハイマーデー！



いきいきアドバイス

認知症を遠ざける生活習慣を ～ 認知症を予防するとは ～

誰がなってもおかしくない認知症において期待される予防とは、「認知症にならない」ではなく、「認知症になるのを遅らせる」また「認知症になっても進行を緩やかにする」ことです。そのためにも脳の老化を防ぐことが予防につながると言われています。老化のスピードを遅らせるためには、生活習慣病の予防と同様に、普段の生活習慣を改善していくことが重要です。毎日の生活の中で、できることから始めましょう。



バランスのよい食事を心がける
適度な運動で脳を活性化させる



熱中できる趣味を持つ
地域との交流をもつ



こんなの
やっています

認知症への理解が 笑顔を広げる



←小学校での
講座の様子。
寸劇で分かり
やすく認知症
を説明します。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり
を目指して、認知症について正しく理解し、認知
症の方やその家族を温かく見守る応援者「認知症
サポーター」を養成する講座を開催しています。

地域の集いはもちろん、会社や学校などでも講
座を開催してみませんか。日程や時間、内容など
も相談に応じます。まずは気軽にお問い合わせく
ださい。



受講者には認知症サポーターの
証「認知症サポーターカード」
をお渡しします。

認知症地域支援推進員 とは？

問合せ：NPO法人元気でらす縁
久慈市門前37-56-1
☎0194-66-8011

こんにちは、認知症地域支
援推進員です！

認知症地域支援推進員は、
認知症になっても住み慣れた
地域で自分らしく暮らし続け
ることができるように、お互
いが支え合える地域をつくる
お手伝いをしています。認知症について知ってもら
うための講座を開いたり、医療機関や介護事業所と
協力しながら、暮らしやすい地域となるように活動
しています。



皆様の住む地域に伺うこともあり
ますので、よろしくお願ひします！

(文：認知症地域支援推進員 坂本さん)

紹介します



↑認知症地域支援推進
員の坂本さん(左)と
谷崎さん(右)

「認知症に備える」研修会

認知症について学び、自分
ごととして考え、備えるた
めの研修会です。(定員50名)
日時：9月29日(木)
13:00～15:00
場所：元気の泉多目的ホール
内容：認知症に備えるとは！
医療から見た認知症の現状
申込期限：9月22日(木)
申込：NPO法人元気でらす
縁(0194-66-8011)

知っ得！納得！

人生の備え講座(第1回)

役立つ情報を学べる全3回
の講座。抽選で特典あり！
日時：9月21日(水)
13:30～14:45
場所：市総合福祉センター
内容：いざという時のため
の緊急通報のコツ
申込期限：9月15日(木)
申込：久慈市地域包括支援
センター(0194-61-1557)

認知症の理解を深めよう！

VR機器を使って認知症を本
人視点で仮想体験し、認知
症への知識と理解を深めて
みませんか。
日時：9月10日(土)
10:00～12:00
会場：よむのす1階多目的室
定員：10名
申込期限：9月7日(水)
申込：久慈市地域包括支援
センター(0194-61-1557)

今度、やります。

発行・お問合せ

久慈市地域包括支援センター
〒028-0014 久慈市旭町8-100-1
(元気の泉内)
TEL:0194-61-1557
FAX:0194-61-1119
※夜間・土日祝日の緊急連絡先
久慈市役所(TEL:0194-52-2111)

入口をはいって、
左に進むと…



お気軽に
ご相談ください