



発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸  
(杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会東京センター内)  
TEL 03-3334-2495 発行日：令和 3年1月 12日



## 認知症になっても、地域で暮らしていくために！

コロナ禍の中、人との関わりが減り、認知症の症状が出たという話を聞きました。  
今回は、認知症についてお話ししましょう。

### ・認知症を知ってますか？



誰でもなりうる脳の病気です。  
さまざまな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、  
動きが悪くなったために、いろいろな障害が起  
こり、生活する上で支障が出ている状態をい  
います。

### ・老化と認知症の違いは？

認知症による記憶障害は、加齢に伴う物忘れとよく間違えられます。しかし、「昨日食べた夕食が思い出せない」といった物忘れとは根本的に異なり、「夕食を食べた」という体験そのものを忘れてしまいます。

### ・こんな不安や悩みはありませんか？



あら・・カギはどこ？  
お財布はどこに行っ  
ちやったのかしら??  
置いたこと自体忘れ  
ている



家に帰りたいんだが・・・  
どっちにいけばいいんだ  
歩いてきた道、数分前の  
記憶が残らない

・早めの相談・受診・治療や適切なサポートを受けることで、認知症がどうかや、どんなことに気を付けたらよいかわかり日々の安心につながります。また、介護をする方も一人で抱え込まず気軽に相談ください。

・地域包括支援センターケア24で実施している「物忘れ相談」の活用  
認知症についての不安や悩みをお持ちの方や介護されている方のご相談に、杉並区医師会の「認知症サポート医」が応じます。相談は予約制で無料です。

・認知症疾患医療センターへの受診 電話03-5336-7790

浴風会病院認知症疾患医療センターでは、専門医や精神保健福祉士等の相談員が、認知症に関する各種相談を受け付けています。

地域包括支援センターケア24高井戸は  
高齢者やその家族の方が困ったときに  
相談できる身近な窓口です。  
これからの生活の事を一緒に考えて  
いきましょう。  
お気軽にご連絡下さい。相談無料です。

杉並区から委託を受けて運営しています。

窓口受付時間 \*日曜・祝日は休み  
月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

ケア24高井戸 ☎ 3334-2495

# 認知症になっても暮らしやすいまちづくり

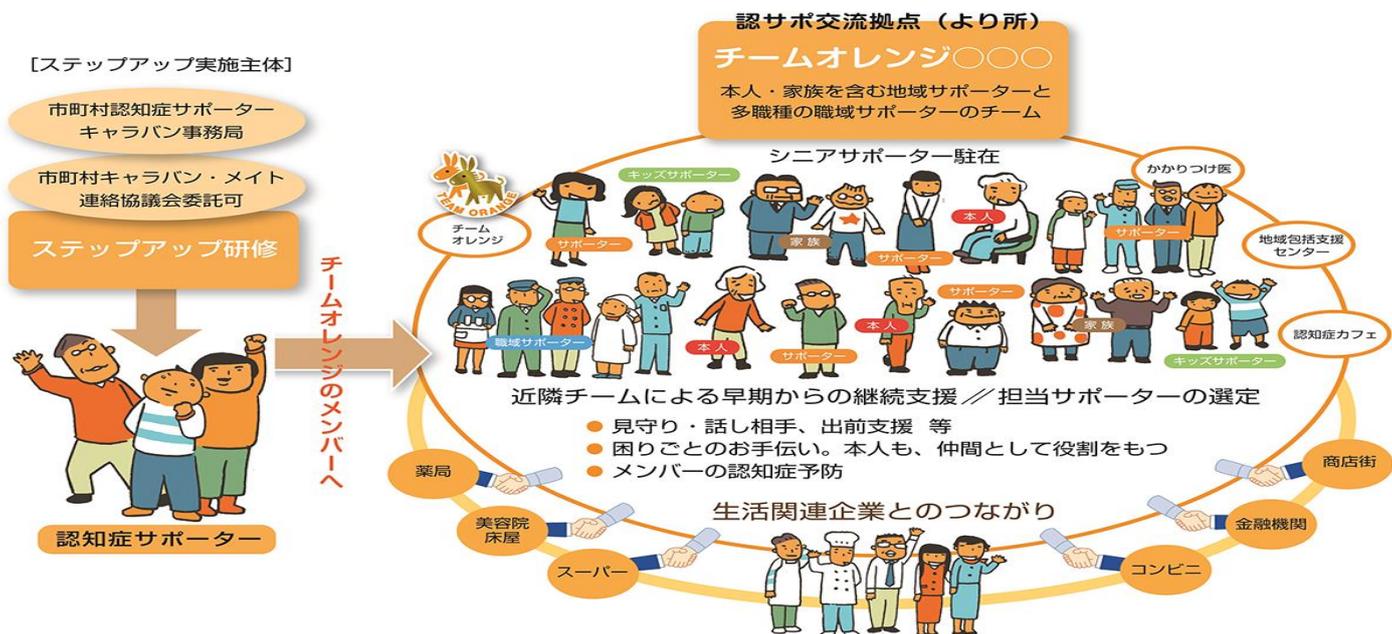
2004年12月、「痴呆」の呼び名が「認知症」へ変更されました。呼称変更を契機として、みんなで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくる運動が始まりました。

認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター\*」を1人でも増やし、誰もがなり得る認知症になっても安心して暮らせる町づくりを市民の手で展開していくことを目指しています。

\*認知症サポーターとは、

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職域で認知症の人や家族に対してできる範囲での手助けをする人  
[令和2年9月30日]現在 認知症サポーター数 合計 12,773,939人(うちキャラバン・メイト数 167,874人)になりました。

2019年度から始まったチームオレンジは、近隣の多職種サポーターと認知症サポーターがチームを組み、診断後の早期から認知症の人や家族に対する生活面の支援等を行い安心して暮らし続けられる地域づくりを進める取り組みです。認知症サポーターが新たに力をふるう場として期待されます。



## 地域での取り組み

●担当区域の団地自治会では、定期的な『地域ケア会議』(関係機関の協力を得ながら、地域の課題を整理し自分達で出来る事を考える場)を開催しており、その中で、自分達が認知症になっても暮らし続けられる地域を目指して、「認知症サポーター養成講座」を企画しようという話題も出ています。また、ウォーキングマップを作成し運動することでできる予防も考えています。

● コロナで多くのサロンが閉鎖されましたが、又少しずつ、工夫しながら再開しようと動き始めている地域もあります。(「ほっとひといき」「きずなサロンかりん」等)

昨年立ち上がった団体「上高井戸端」も、予定していたイベントは開催できませんが、メールやラインを活用しながら情報交換を行い、今後の活動を模索しています。

●ケア24高井戸は、令和2年10月30日に「認知症サポーターステップアップ講座」を開催し、17名の参加者の方と高井戸の『チームオレンジ』として活動していく事を共有しました。今後はチーム名を決めたり、定期的な講座や会合を開催しながら、自分達で住みやすい地域づくりをしていく予定です。関心のある方は、是非、ケア24高井戸までご一報下さい！！