



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 秋号



## 認知症あれこれ

認知症のことを「痴呆」と言われていたころ、もうなにもかもわからなくなる、なにもできなくなると思われていた方も多かったと思います。実際に「本当に呆けてしまったから閉じ込めればよいと言われたので鍵をかけた部屋に閉じ込めていました」と相談を受けたことがありました。徘徊をしてしまう親を家族みんなで自転車で探し回ったり、盗ったと嫁が疑われたり、今では「行動・心理症状」と言われる状態で、家族も疲れ切って病院に受診する。その頃は病院で診てもらうということすらなかったと思います。歩けなくなり、寝たきりになってしまって、「動かなくなったから楽になりました。おむつ交換くらい大したことではありません。」と話される家族もいらっしゃいました。

その当時からすると認知症の理解もすすみました。それでも、やはり、わからなくなるといことは不安なことです。歳相応の物忘れなのか、どうなのか判断が難しいときもあります。ご本人の不安はなおのこと、そんな姿をみている家族もどう受け止めればいいのか迷い、悲しいことと思います。

認知症の診断には種々の検査が必要です。認知症状が現れる病気はたくさんあると言われています。今は認知症を診る医療機関も増えています。調べてもらい、自分がどういう状態なのかを理解することも大切かもしれません。

これからますます増えると言われる認知症。大声を出したり徘徊したりという状態はかかわりかたで防げると言われています。誰しものがなりうる状態と受け止め、どのようにかかわればよいのかを知ることが、いわゆる問題行動を防ぐことになるのではないのでしょうか。多くの方が症状を知って、決して特別なことではないということで見守ることができる地域であるように、そんな地域にできることを願い、ケア24高井戸では取り組んでいます。

**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。  
夜間、日曜日、祝日および年末年始も  
電話でのご相談は24時間受け付けて  
います。**

**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**

# 地域の動き

自分の地域を知る！！

## 団地では、

3ヶ月に1回、定期的に行っていた「地域ケア会議」(地域の中で気になる事を皆で共有し、自分達で解決できそうな事は取組み、区全体で考えた方が良い事は提案していく)は、昨年度は一時期休みましたが、今年度も9月から再開しました。

また、住民の健康維持や繋がり作りの体操も、9月からは再開されました。認知症や障害への理解を深めたり、自分達の暮らし方を考え、学ぶ場になっています。防災への意識も高く、団地独自のマニュアルも作成されています。



## マンションでは、

マンション内での単身高齢者の増加やマンション内で迷子になってしまう等、「認知症」への問題意識を理事会の中で共有した理事長さんから相談を受け、今後の暮らし方を考えるセミナーを一緒に開催しました。

今後は、「認知症サポーター養成講座」等を開催しながら、お互いを知り合い、学びながら、自分達が暮らしやすいマンション作りを考えていく予定です。



地域の集える場として

## ゆうゆう館との協働事業



高井戸西館

上高井戸館

### 『カードで遊ぶ・学ぶ・繋がる』

様々なカードを使い、楽しく遊びながらこれからの生き方をともに考える講座を開催しています。

講座で知り合った方々が、少しずつ、地域で繋がっています。

今後もこれからの人生をもっといきいき暮らせる学びの場を皆さんと創って行く予定です。

### 『人生100年時代に生きる』

新しい時代の暮らし方を想像する学び語り合う体験型講座を開催しています。

色々体験する中で、新しい発見が生まれています。

是非、皆さんも一緒に体験してみませんか？