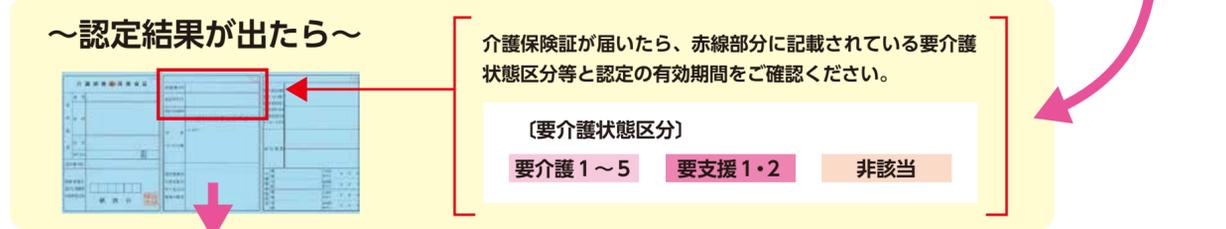
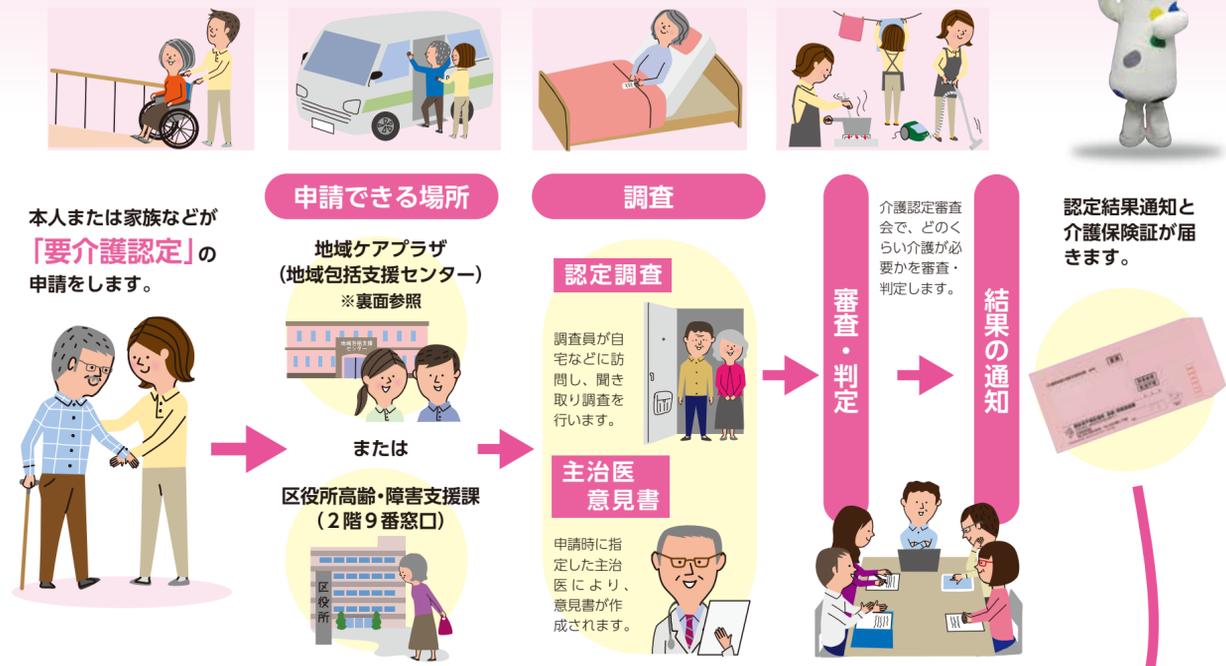


～介護保険のサービスを利用するためには～



～ケアプランの作成を依頼します～

要介護1～5

担当のケアマネジャーと、ケアプランの作成について相談します。ケアマネジャーを選ぶにあたっては、地域ケアプラザや区役所の窓口で相談できます。

要支援1・2

地域ケアプラザでケアプランの作成について相談します。

非該当

地域ケアプラザなどで独自に取り組んでいる介護予防プログラムをご案内します。

介護保険サービス事業者ガイドブック「ハートページ」でいろいろなサービスを紹介しています。

お近くの地域ケアプラザや区役所(2階9番窓口)で配布しています。

☎ 区役所介護保険担当 (☎866-8452 ☎881-1755)

健康に影響するサインに気づきましょう

寝たきりなどの重度の要介護状態のきっかけは「入れ歯が合わない」「つまずくことが増えた」といった身近なことからです。このようなサインに気づいて、健康づくり(介護予防)に取り組みましょう!

☎ 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 ☎881-1755)

認知症予防のために 今、わたしができること

今日、今、自分でできることに取り組もう!

認知症の発症には、生活習慣が深く関係していることが分かってきています。認知症のリスクは生活習慣により減らすことができ、身体にとって良いことは脳にとっても良いということが示されています。

参考：世界保健機構 (WHO) ガイドライン「認知症と認知機能低下のリスク削減」

① 生活習慣病改善

- 野菜や果物、マメ類などを十分に(野菜と果物を400g/日、おおよそ1食あたり両手一杯分)食べましょう!
- 食塩摂取は、1日あたり成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満におさめましょう!
- 禁煙しましょう!
- お酒の飲みすぎに注意しましょう!

② 有酸素運動

脳の血流を増加させる有酸素運動に取り組みましょう! ウォーキングやジョギングなどに取り組むことも効果的です。少なくとも10分以上、継続して行うことが大切です。歩くときには、背筋と膝を伸ばして、歩幅をいつもより大きくして歩きましょう。

③ 社会参加

元気にいきいきと過ごすためには、仲間や友人、家族などとの交流が重要です。外出が難しい時でも、電話などを通して交流することも、認知症予防に効果があると言われています。直接的な交流ができなくても、コミュニケーションの機会を減らさないよう工夫し、これまでのつながりを持つことが大切です。

今すぐできる!

- 料理を何品か同時につくってみよう!
- 2日遅れの日記をつけてみよう!

■ステップエクササイズをやってみよう!

ステップエクササイズは、屋内でもできる有酸素運動のひとつで、専用のステップ台(高さ10cm～30cm程度)を使った階段の昇り降りのような動作を行う運動です。

■コグニサイズをやってみよう!

1から数をかぞえながら足踏みをし、3の倍数のステップ時は、手を叩きましょう。

☎ 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 ☎881-1755)

みんなで…仲間がいるから無理なく続けられる…

脳を鍛えるウォーキング講座

仲間と一緒に「ウォーキングが長く習慣づくり」の知識や方法を学ぶ講座を毎年開催。修了生が自主グループを立ち上げ活動しています。

すこやか会

区の講座を受けた認知症予防のグループが、認知症予防の啓発のため交流会などを企画しています。

元気づくりステーション

住み慣れた地域で、体操や脳トレなど介護予防を目的とした活動をしています。区内には25か所あります。(2020年9月末現在)

☎ 区役所高齢者支援担当 (☎866-8439 ☎881-1755)

認知症を知ってほしい

保存版

【保存版の活用法】

広報紙から保存版を抜き取って

目について取りやすいようにマグネットクリップなどに挟んで保存してください

今月のまとめ

げんきに

みんなハッピー

9～12月号保存版に記載のキーワードを4つ集めると、1月号でオリジナルお年玉プレゼントが当たるチャンス!

保存版を入れるのにピッタリ!



「認知症かなと感じたら…」 「認知症と診断を受けたら…」

～困った時に利用できるサービス・支援～

※認知症の症状の変化の例と、知っておきたい情報です。全ての人に当てはまるものではありません。

認知症の進行に応じた変化	あれ？ もの忘れかな？	誰かの手助けなしに日常生活をおくれる	誰かの見守りがあれば 日常生活をおくれる	一部の支えや 手助けがあれば 日常生活をおくれる	誰かの支えや 手助けをうけながら 日常生活をおくれる		
本人の様子	<input type="checkbox"/> 物の名前が出てこないことが増えた <input type="checkbox"/> しまい忘れをして、探し物が増えた <input type="checkbox"/> 何度も同じことを聞くことが増えた <input type="checkbox"/> マルチ商法や振り込み詐欺被害にあいやすい	<input type="checkbox"/> 約束の時間や場所をよく間違える <input type="checkbox"/> 今日の日付や時間を間違うことがある <input type="checkbox"/> 手際よく料理の段取りをたてるのが難しい <input type="checkbox"/> 外出の時、何度も持ち物をたしかめる	<input type="checkbox"/> 買物で、小銭の支払いが難しくお札で払うことが増えた <input type="checkbox"/> 暗くなると、慣れた道でも迷うことがある <input type="checkbox"/> 趣味に興味を示さなくなってきた <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/> 薬をきちんと飲めない <input type="checkbox"/> 近所で道に迷ってしまう <input type="checkbox"/> 季節に合った服を選べない <input type="checkbox"/> リモコンや家電製品の使い方がわからない	<input type="checkbox"/> 身だしなみなどに構わなくなった <input type="checkbox"/> 自宅のトイレの場所がわからない <input type="checkbox"/> トイレの使い方や入浴の手順がわからず、うまくできない <input type="checkbox"/> 衣服の脱ぎ着がうまくできない	<input type="checkbox"/> 親しい人の顔がわからないときがあるが、気持ちは感じている <input type="checkbox"/> 食事や入浴などは手伝ってもらおう	
本人の気持ち	もの忘れが気になる	外に出るのが億劫になる	やる気が出ない・気分が沈む	失敗するのが不安で人前が出るのが怖い	家族がいないと落ち着かない	朝から晩まで緊張が続いている	言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない
家族の気持ち	今後の備えをどうしたらいいか、気軽に相談できる場所が欲しい 認知症かどうか診てもらいたい	本人の居場所をつくりたい 同じ立場の人と話がしたい	本人とのコミュニケーションの取り方を知りたい 周囲から温かい声掛けが欲しい	症状に振り回されてしまう、対応方法をその都度相談したい 外出先からひとりで帰って来られるか心配	介護に疲れた、少し休みたい 介護のサービスの利用の仕方がよくわからない	緊急時に委ねられる場や医療が欲しい	施設などの相談も必要？情報を知りたい 看取りのことが不安になる

相談・連絡窓口		時間
施設名(所在地) / 電話		
● 上矢部地域ケアプラザ (上矢部町2342) ☎811-2442		月～土曜 9時～21時 日・祝 9時～17時 ※直接来所して相談を希望する場合は、事前にご連絡ください。
● 東戸塚地域ケアプラザ (川上町4-4) ☎826-0925		
● 上倉田地域ケアプラザ (上倉田町259-11) ☎865-5700		
● 汲沢地域ケアプラザ (汲沢町986) ☎861-1727		
● 平戸地域ケアプラザ (平戸2-33-57) ☎825-3462		
● 原宿地域ケアプラザ (原宿4-36-1) ☎854-2291		
● 舞岡柏尾地域ケアプラザ (舞岡町3705-10) ☎827-0371		
● 南戸塚地域ケアプラザ (戸塚町2626-13) ☎865-5960		
● 下倉田地域ケアプラザ (下倉田町1951-8) ☎866-2020		
● 名瀬地域ケアプラザ (名瀬町791-14) ☎815-2011		
● 深谷俣野地域ケアプラザ (深谷町1432-11) ☎851-0121		
● 区役所高齢者支援担当 (戸塚町16-17) ☎866-8439		月～金曜 8時45分～17時

まずは相談! 「あれ、もの忘れかな?」「認知症かも?」と思ったら...

かかりつけ医に相談してみましょう

もの忘れ相談
事前予約制・無料

本人からの相談のほか、家族からの「認知症が疑われる気になる症状」や「行動に対する関わり方」についてのご相談に専門の医師が対応します。

どこに相談したいの?
医療機関の受診には抵抗があるなあ
かかりつけ医がいない...

もの忘れ検診
無料

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住まいで、検診受診日までに認知症の診断を受けたことがない65歳以上の人を対象に実施しています。

☎ 直接、実施医療機関へ
実施医療機関や詳細は ☎ 参照

認知症の診断を受けたけれど、この先どうしたら?
若年性認知症のことも気になる

お住まいの地区の地域ケアプラザ、区役所(高齢者支援担当)へご相談ください

道に迷うことがあるときは?

みつけてネット 事前登録制

認知症の高齢者などが行方不明になったとき、早期に発見して保護できるように協力するシステムです。

- 1 戸塚警察署へ連絡 ☎862-0110
- 2 区役所へ連絡 ☎866-8439
- 3 公共機関などが、通常業務内で発見に協力します
- 4 迎えに行きます
- 5 見つかったことを区役所へ連絡します

発見されました! 警察からご家族に連絡が入ります

見守りシール 事前登録制

行方不明になってしまった認知症の人が自宅に戻れるように、個人情報を守りながら身元を確認できます。

様子が気になる人を見かけたら...

衣服や持ち物に貼られたQRコードを読み取る

発見者がコールセンターにID番号を連絡

コールセンターが家族などへ連絡

帰宅

上手に活用しよう!

同じ立場の人と話したり、情報を集めたいと思ったら?

介護者のつどい

介護経験者の体験談を聞いて情報交換をしたり、介護をしている人同士で苦労を分かち合ったりすることで、在宅での介護が無理なく長続きできるよう支え合う集まりです。

他にも仲間がいることを知り、気持ちが楽になったと感想をいただいています。

急に症状が悪化したら?

緊急一時入院

体調や薬、環境などの影響で症状が急に悪化することもあります。まずはかかりつけ医に相談しましょう。「緊急の一時入院相談」は区役所高齢者支援担当で相談できます。

介護者が急病になってしまったら?

緊急ショートステイ

介護者の急病など、急な事情で介護ができないときは、ケアマネジャーや地域ケアプラザ、区役所などに相談し、緊急のショートステイの利用も検討しましょう。

認知症キャラバンメイト

「認知症になっても安心して暮らしていける戸塚」を目指して

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

相談先や制度についてまとめたガイドです。地域ケアプラザや区役所での相談時にお渡ししています。

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎866-8439 ☎881-1755