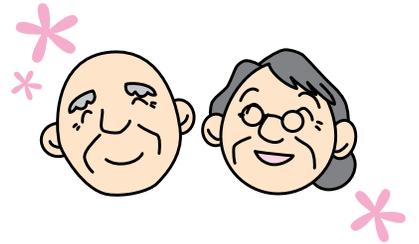




©K.Okawara・Jet Inoue

広報

いなぎ



介護予防特集号

▶ 問い合わせ
高齢福祉課地域支援係



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
◀メール配信サービス（登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください）

市役所(代表) ☎042-378-2111
平尾出張所 ☎042-331-6346
若葉台出張所 ☎042-350-6321
開庁時間 午前8時30分～午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広聴係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 042-377-4781

認知症の方やその家族の方が 安心して暮らせるまちを 目指して



認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気です。高齢者だけではなく若い世代でも発症することがあります。

市では、認知症の予防や早期発見に関する取り組み、認知症の方を地域で支える仕組みづくりを行っています。認知症支援コーディネーターや地域包括支援センターを中心に、様々な関係機関と連携しながら活動します。

1 最近物忘れが… まずは認知症のチェックを！

- 同じ話を無意識のうちに繰り返す
- 知っている人の名前が思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 今、しようとしている事を忘れる

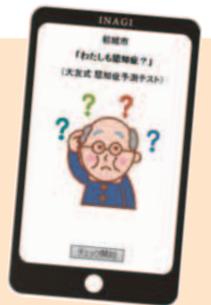
このような症状が気になることは
ありませんか？



パソコン・スマホで 簡単チェック

パソコンやスマートフォンで簡単に認知症をチェックできます。ご家族、ご自身がそれぞれチェックできます。市田・右下記QRコードからアクセスしてください。

- ご家族の状態をチェックしたい方
＝「これって認知症？（家族・介護者向け）」
- ご自身の状態をチェックしたい方
＝「わたしも認知症？（ご本人向け）」



2 認知症の心配がある方は 病院に相談してみましよう！



認知症疾患医療センター
稲城台病院(稲城市若葉台3-7-1)
☎331-5531

3 認知症や高齢者の相談は 「地域包括支援センター」へ

高齢者の介護・福祉・医療など様々な相談を受け、きめ細かにサポートをします。

保健師や看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門職がいますので、お困りのこと、気になることがありましたら、気軽にご相談ください。

地域包括支援センターへの相談の流れ

- 1 お住まいの地域包括支援センターに電話
- 2 専門職が自宅等を訪問し、ご本人やご家族と会い、必要な支援を紹介

支援の例 ○福祉サービスの案内、手続きの代行
○専門病院の案内

地域包括支援センター ひらお

担当地区＝坂浜・平尾



平尾2-49-20 ☎331-6088

地域包括支援センター やのくち

担当地区＝押立・矢野口



矢野口1804-3 ☎370-2202

地域包括支援センター エレガントもむら

担当地区＝大丸・東長沼・百村



百村255 ☎379-5500

地域包括支援センター こうようだい

担当地区＝向陽台・長峰・若葉台



向陽台3-4-4 ☎370-0040

認知症の方をサポートします 共に支え合うために

認知症の正しい知識の普及や家族支援など認知症への取り組みについて
紹介します。地域包括支援センター（表面参照）へご相談ください。

ご活用ください 認知症ケアパス「知って安心認知症」

認知症の症状や必要なサービスなど、稲城市独自の情報を掲載したパンフレットです。認知症はその人によって必要な医療・介護などのサービスが異なります。認知症ケアパスでは、いつ・どこで・どのようなサービスを利用すると良いのか、目安を知ることができます。高齢福祉課、地域包括支援センター、市田で配布しています。



お困りごとをサポート 認知症支援コーディネーター

地域包括支援センター「やのくち」と「こうようだい」に専門の相談員として認知症支援コーディネーターを配置しています。認知症の方とご家族がお住まいの地域で安心して生活ができるよう支援します。認知症は早期に専門家に相談し、薬を飲んだり、接し方を変えることで落ち着くこともあります。心配なことがありましたら気軽にご相談ください。



今年度から新たに開始 認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは、専門医、医療・福祉・介護の専門職で構成されます。認知症の方やその疑いのある方のお宅を訪問し、困りごとや心配ごと等の相談をお受けします。そして、状況に合わせた病院への受診や各種サービスの利用の調整、ご家族の介護負担軽減などの初期支援を集中的に行います。



10年以上活動 3つの認知症予防自主グループ

認知症予防自主グループでは、日頃から認知症予防に効果的といわれる有酸素運動のウォーキングを行ったり、旅行の計画や調理の献立を考えたりとグループでコミュニケーションを図る活動を続けています。今後も認知症自主グループを増やすための支援をしていきます。



▲認知症予防の自主グループの交流会が行われました

ひとりで悩まないで… 認知症の方を介護しているご家族の方へご案内

認知症の方を介護している仲間と会い、情報交換や介護の相談ができる家族会があります。詳細は、認知症ケアパス、市田をご覧ください。

いなぎ認知症家族の会「オレンジi」

毎月第2火曜日または第2水曜日に矢野口駅周辺、毎月第3火曜日に喫茶ポーポーの木（平尾）で昼食会を行っています。
☎オレンジi（重富） ☎080-1150-3415

生活支援コーディネーター (地域支え合い推進香員) 活動中!!

「住み慣れた地域で暮らし続けるために地域で支え合い」をテーマに高齢者の生活支援や介護予防の取り組みを支援する「生活支援コーディネーター」が各地域包括支援センターにいます。地域づくりの話し合いや介護予防に役立つ居場所づくりなどの活動を地域住民と共に行っています。



楽しく元気に活動できる「場所」を探しています

現在、高齢者が介護予防のために体操を行ったり、気軽に立ち寄りおしゃべりができる居場所などが少しずつ誕生しています。そのような場所が今後ますます必要となってきます。市では、高齢者が生き生きと過ごせる「通いの場」や介護予防の活動のできる場所が身近にできるように支援しています。生活支援コーディネーターが、地域の中で活用できる場所を探しています。例えば営業時間外の店舗や休日の会議室、自宅の空室などの提供にご協力をお願いします。

活気あふれる自主グループ!

自主グループは、高齢者が楽しく活動する居場所です。ご興味のある方は、お住まいの地区担当の地域包括支援センター（表面参照）にお問い合わせください。

通いの場

地域には気軽に立ち寄りおしゃべりをしたり、様々な活動をする居場所があります。



代表平田富美子さんより

気軽に立ち寄り、お茶を飲みながらおしゃべりできる集いの場が、向陽台地区で始まっています。ここで知り合って、いざという時に支え合える関係を築いています。

転倒骨折予防グループ

市の転倒骨折予防体操教室を受講した方々の活動が各地域で継続しています。体操グループは32グループ。今も続々と立ち上げ中です。



代表加藤禮子さんより

リズム体操大好き、おしゃべり大好きな仲間です。続けることで身体が軽くなった実感があります。生活の一部となり、仲間の笑顔に会えることを楽しみに集まっています。