

Sunny Memory

サニー・メモリー

参加
無料

日時：令和4年11月15日(火)
14:00~16:00 (受付開始は13:30~)

場所：手稲区民センター 3階 視聴覚室

定員：20名(手稲区在住の方) ※定員を超えるお申込があった場合、参加をお断りすることがあります。ご了承ください。

対象：認知症の方、物忘れが気になる方、認知症の方を介護している・していた方、認知症に関心のある方 などなど… **どなたでも歓迎です！**

プログラム



14:00~14:50 講話
テーマ「一音一会 ~音楽はこころとカラダのビタミン~」
講師：NPO 法人 和・ハーモニー音楽療法研究会
音楽療法にはリラックスやストレス軽減の効果があり、脳が活性化します。素敵な音楽を聴きにきませんか？



14:50~15:00 認知症の人と家族の会からお知らせ
15:00~15:50 フリータイム
参加者同士での交流コーナーの他、介護専門職による個別相談コーナー、認知症に関する資料などを配架した情報コーナーもご用意しています。

16:00 閉会 ※会の途中でも、退室自由です。

申込先：手稲区 保健福祉課 保健支援係

申込方法：**お電話 (011-681-2497)** ※祝日を除く平日 8:45~17:15

申込期間：**令和4年11月8日(火)まで**

※感染拡大状況によっては、開催内容の変更や、中止となる場合がございます。ご了承ください。
※感染防止のため、今回は飲食物の提供はありません。
※感染防止のため、マスクの着用・検温・消毒などのご協力をお願いいたします。
※当日、37.0度以上の発熱のある方や、体調不良の方はご参加いただけません。

認知症と、ともにくらす。

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」です。人々が認知症に関する認識を深め、世界中の認知症の人とその家族に援助と希望をもたらすことを目的に、1994年に制定されました。

札幌市では、令和2年10月時点で、65歳以上の9人に1人が認知症といわれています。また、厚生労働省の調査では、85歳では約5割、95歳では約8割の人が認知症と考えられています。人生100年時代の今、誰もが認知症になり得る、また、誰もが認知症の人と関わり得る、と言えます。改めて「認知症」について、考えてみませんか？



まずは、今の状態を確認してみましょう！

あなた自身や周りの方で、以下の項目にあてはまる方はいませんか？

- 同じことを何度も言うと周りから言われることが多い
- 探し物をしていることが多い
- いつも財布や通帳などの大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

※出典：認知症介護研究・研修東京センターひもとときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

複数の項目にあてはまる、また、このような状態が続いている、という方は、

認知症の初期段階

かもしれません。

次のページで、認知症の知識や対処方法など、確認してみましょう！

認知症の方の介護をされている方は、以下の項目にあてはまりませんか？

- 自分が介護をがんばらなければならないと思う
- 自分のために使える時間とお金がない
- 人と会うのが面倒になった
- 社会のことに興味がなくなった
- いらいらすることが増えた
- 食欲や気力が落ちた
- 疲れやすく、原因不明の体調不良が増えた
- 同じ考えが頭から離れず、考えが止まらない
- なにをしても楽しくない

※「がんばらない介護生活チェックシート(がんばらない介護生活を考える会)」から抜粋

あてはまる方は、

介護をがんばりすぎ

かもしれません。

次のページで、認知症の方と、介護する自分のための介護環境について、改めて考えてみましょう！

認知症の進行を遅らせる、また、
認知症になることを遅らせる（予防する）方法を、3つご紹介します。

1. 認知症に対する薬物療法



お薬で、認知症の進行を少しでも遅らせたり、症状を穏やかにすることができるかもしれません。治療の開始が早ければ早いほど、効果は高いと言われています。「認知症かも」と思ったら、まずはかかりつけ医への相談や、認知症に対応する医療機関（物忘れ外来、精神科、脳神経外科など）を受診しましょう。

2. 持病の管理

生活習慣病などの持病の治療を続け、健康状態が悪くならないようにしましょう。持病のない方も、年1回は健診を受けて、健康チェックしましょう！

3. 生活習慣の見直し

他者との交流や適度な運動、バランスの良い食事、趣味活動を心がけましょう。



知っておきたい！ 認知症の人の心がまえ

- できないことばかりにとらわれず、自分ができること・頑張れることからやってみましょう。できなくなってきたことを人に言うのは、恥ずかしいことはありません。
- できないことだけを、周りの人にちょっとだけ、手伝ってもらいましょう。



物忘れと付き合うための、生活のひと工夫

- カレンダーを活用したり時計を身に付けて、日時を意識すると生活にメリハリがつかます。物の置き場を決めてシール等で見出しをつけておくと、うっかり防止に役立ちます。
- 視覚と運動の連携、判断力、記憶力など様々な能力を求められるのが運転です。主治医と相談しながら、時には運転を見合わせる勇気も必要です。



介護を長く続けるコツは、「**がんばりすぎないこと**」です。「がんばりすぎない」介護のポイントを押さえておきましょう！

一人で抱え込まない

「家族会」で同じ悩みを持つ仲間を見つけたり「介護保険サービス」（右ページ参照）の利用を検討しましょう。

完璧を目指さない

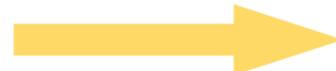
自分を追い詰めず無理のない介護を心がけましょう。完璧な介護はありません。

自分を大切に

介護者自身の生活も大切にしましょう。時には自分のためにお金や時間を使ってリフレッシュを！



自分が認知症になったとき、家族が認知症になったとき、活用できる資源は、次のページでご紹介しています。



認知症の方と、ご家族・周囲の方のための相談先

自分が認知症のような気がする。これから、どうしていったらよいのだろう…

最近、親がひどく忘れっぽくなった。家族として、どう支えていけばよいだろう…

一人暮らしのご近所さん、最近ではゴミの日がわからなくて困ってるみたい…

そのお悩み、**地域包括支援センター**まで、お聞かせください！

前田、新発寒、富丘・西宮の沢地区の方は
手稲区 第1地域包括支援センター
☎ 011-695-8000

手稲中央・鉄北（前田の一部を含む）、稲穂金山、星置地区の方は
手稲区 第2地域包括支援センター
☎ 011-686-7000



認知症のほかにも、介護・福祉のことなど、高齢者のさまざまなご相談をお受けしています。ご本人、ご家族、周囲の方、どなたでもご相談ください。

認知症の方と、ご家族のための制度

介護保険制度は、市民のみなさんが、いつまでも安心して暮らすためのしくみです。その方の状態に応じて、介護保険サービスの利用が検討できます。上記にご相談ください。ご本人が通うタイプ・泊るタイプ・訪問してもらうタイプなど、さまざまな種類があります。

利用すると、どんなメリットが？ ～たとえば、通うタイプ（デイサービス）の場合～

適度な運動や、人との交流、レクリエーションなどにより、認知症の進行予防ができます。例えば畑仕事など、ご自分の得意なことを活かした活動も、できるかもしれません。



ご本人がデイサービスに行っている間、安心してご自分のことに時間を使えます。ご自宅でのご本人との関わり方について、介護スタッフからアドバイスをもらうこともできます。

認知症の方と、ご家族のための拠り所

家族会では、認知症の方を介護するご家族同士で、相談や情報交換・交流ができます。

札幌認知症の人と家族の会
☎ 011-281-2969
（火曜・水曜 10：00～15：00）

NPO 法人 北海道若年認知症の人と家族の会
☎ 011-205-0804
（火曜・水曜・木曜 10：00～15：00）

認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、みんなが寄り合える場

誰もが集える場として、**認知症カフェ**があります。認知症に関する講話を聞いたり、参加者同士で交流したり、専門職に相談したり、と様々な過ごし方ができます。手稲区内の認知症カフェの情報は、手稲区 HP「認知症について」に掲載しています。



札幌市手稲区ホームページ／認知症について
<https://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokenfukushi/ninchisho.html>

**手稲区認知症カフェ
合同開催決定！
裏面をご覧ください**