

山鼻福まちだより

第46号

令和5年1月1日

【発行所】

山鼻地区社会福祉協議会
中央区山鼻会館内 ☎511-6371
発行者 会長 阿部 貞夫
編集者 情報部長 永喜多 宗雄

「福まち」の行事を紹介します

「福祉のまち推進事業」を省略して、通称「福まち」と呼んでいます。

今回は、4月以降に開催された行事等を紹介します。

○やまはな ハツラツ健康教室 令和4年10月15日(土)

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、令和2年度より中止していた「やまはなハツラツ健康教室」が、3年ぶりに山鼻児童会館を会場に開催されました。

この健康教室は、日頃からの健康づくり等を目的に例年開催していたものですが、3年ぶりとなる今年は、地域の子どもから大人まで約40人の方が参加してくれました。

参加の皆さんは、さっそく「サッポロスマイル体操」で軽く身体をほぐした後は、前回の教室から新たに加え好評となった「会長さんお絵描きですよ」を行い、前回同様に大いに盛り上がりました。

後半は、体組成測定(筋肉量、体水分量、推定骨量など)や血管年齢測定などを通して、現在の健康状態を確認されていました。

事業に御協力くださいました福祉推進員の皆さん、その他関係機関の皆さんに厚くお礼申し上げます。

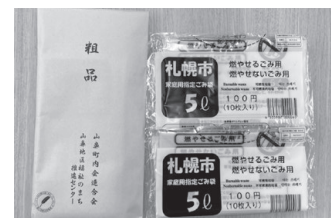


○見守り・訪問活動 令和4年12月

山鼻地区にお一人でお住まいの75歳以上の方を対象に、民生委員や福祉推進員の皆さんが、粗品等をお渡ししながらお宅を訪問し、生活状況に変わりがないかなどの見守りをしています。今年度は1,204人の方が対象となりました。

見守り訪問にご協力いただきました多くの方々に、この場をお借りして感謝を申し上げます。

なお、この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受けて実施しており、皆さまからの募金が役立てられています。



特集・認知症かも？と思ったら

～ 早期発見・治療が大切です ～

作成協力：中央区第3地域包括支援センター / 介護予防センター旭ヶ丘

認知症とは

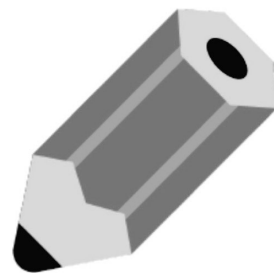
認知症は脳の病気です。もの忘れや理解力・判断力の低下等の症状が見られ、日常生活に支障をきたす状態を指します。

もの忘れに気づいたときに、「歳のせいだから」と気にしない方もいますが、「歳によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は別物です。

認知症の可能性をチェック！

認知症の可能性をチェックするリストです。複数当てはまる方は相談してみましょう。

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも探し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れて、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：認知症介護研究東京センターひもときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

「歳によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	歳によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	・ 一部を忘れる (例:朝ごはんのメニュー)	・ すべてを忘れている (例:朝ごはんを食べたこと自体)
学習能力	・ 維持されている	・ 新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	・ ある	・ なくなる
探し物に対して	・ (自分で)努力して見つけられる	・ いつも探し物をしている ・ 誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	・ ない	・ ある
症状の進行	・ 極めて徐々にしか進行しない	・ 進行する

出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_recog.html)

早期発見・治療の3つのメリット

認知症は、早期に発見、治療を始めることで、次の3つのメリットがあり、早めに相談・受診することが大切です。

準備ができます

症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

治る病気や一時的な症状の場合があります

認知症のような症状が出て、体の病気が原因の場合もあり、治療によって改善したり、落ち着く場合があります。

進行を遅らせることができる場合もあります

適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができます。

もしがして? と不安に思ったら、まずご相談を

少しでも不安に思ったときは、お気軽に下記窓口にご相談ください。



➤ 中央区第3地域包括支援センター【担当地区：曙・山鼻・幌西】

札幌市中央区南19条西8丁目1-14

電話 011-205-0537

相談受付時間 平日 8:45 ~ 17:30 (年末年始を除く)

➤ 札幌市認知症コールセンター

電話 011-206-7837

相談受付時間 平日 10:00 ~ 15:00 (年末年始を除く)

区役所等において「認知症診療医療機関一覧」を配布。



と思ったら
早めに受診・相談を!

中央区
認知症診療 医療機関一覧

インターネットからでも閲覧できます。

「中央区認知症診療医療機関一覧」で検索を!

認知症カフェへ行ってみませんか?

認知症カフェは、「認知症の方、ご家族の方、認知症に関心のある方、専門職の方など、どなたでも気軽に参加でき集う場」。認知症に関する相談をすることも可能です。

中央区認知症カフェ一覧(令和4年11月現在)

カフェ名	所在地	電話番号
小春カフェ	中) 旭ヶ丘2丁目3-40	011-522-8691
ともいきカフェ	中) 旭ヶ丘5丁目6-51	011-561-8291
あるカフェふしみ	中) 南15条西19丁目4-1	011-205-3167

令和4年11月現在、運営を再開しているのは「小春カフェ」のみとなっています。開催日程や内容については、各カフェにお問い合わせください。

