

# 認知症と、ともにくらす。

## 認知症ってどんな病気？

さまざまな原因で、記憶力や判断力など、認知機能（脳の働き）が正常に働かなくなり、慢性的日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

## ☑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言われることが多い
- いつも財布や通帳などの大切なものがなくなる
- 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

※「認知症介護研究・研修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）」から抜粋

複数の項目にあてはまる、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。



©TEINE WARD SAPPORO

## 自分が認知症になったとき、家族が認知症になったとき

### 介護保険制度

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。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。

### 家族会

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。

### 認知症カフェ

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、手稲区ホームページ「認知症について」に掲載しています。

手稲区認知症カフェ  
今年度も開催します！  
裏面をご覧ください

<https://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokenfukushi/ninchisho.html>

札幌市公式ホームページの検索窓で「手稲区 認知症について」で検索  
または右の二次元バーコードからご覧ください。



## 気になる方はご相談ください

認知症でも楽しく生活できる!!

第1 地域包括支援センター（前田 4-10） ☎695-8000（担当）新発寒、富丘、西宮の沢、前田 介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢（宮の沢 4-3） ☎683-5561（担当）新発寒、富丘、西宮の沢 介護予防センターまえだ（前田 2-10） ☎685-3141（担当）前田	第2 地域包括支援センター（曙 5-2） ☎686-7000（担当）稲穂、金山、星置、手稲、手稲鉄北 介護予防センター中央・鉄北（本町 2-2） ☎682-1294（担当）手稲、手稲鉄北 介護予防センター稲穂・金山・星置（稲穂 5-2） ☎685-8366（担当）稲穂、金山、星置
札幌市認知症コールセンター（年末年始、祝日除く） ☎206-7837（窓口）月曜日～金曜日、10:00～15:00	手稲区役所保健福祉課（前田 1-11） ☎681-2497（窓口）1階1番

# Sunny Memory

サニー・メモリー

参加  
無料

日時 : 令和5年9月5日 (火)

14:00~16:00 (受付開始は13:30~)

場所 : 手稲区民センター 2階 第1・2会議室

定員 : 35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

### 14:05~14:45 講話

テーマ「命を守る水 ~見直そう水分補給~」

講師:株式会社明治 近藤 良美 様(管理栄養士)



### 14:50~15:00 お知らせ

認知症の人と家族の会、認知症カフェの紹介



### 15:10~16:00 交流会

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。



※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5年8月31日 (木) まで

※当日、体調不良のある方はご参加いただけません。