



7つの間違いがあるよ! (答えはこの下のほうに)



まちがいがしがいさ  
頭の体操で認知症予防

あたまの健康チェック(無料)を受けましょう!

「最近物忘れが気になる」、「MCI が気になる」そんなときはコールセンターに電話して質問形式で行うあたまの健康チェックができます(認知症の診断をするものではありません)。対象は認知症の診断や治療を受けていない65歳以上の函館市民です。お問い合わせやお申し込みは、函館市役所高齢福祉課介護予防担当(21-3082)、または地域包括支援センターへご連絡ください。

まちがいがしがいさの答え:  
ハチの足の数、ハチのおしりのもよう、右のおじいさんの毛、右のはっぱの数、右のおじいさんの鼻、左のおじいさんのぼうし、ひまわりの花の中

<p>所長</p>  <p>常野</p>	<p>主任ケアマネジャー</p>  <p>鳥谷部</p>	<p>事務員</p>  <p>吉田</p>	 <p>佐藤</p>	 <p>上野</p>
<p>保健師</p>  <p>若杉</p>	 <p>庄田</p>	<p>社会福祉士</p>  <p>牧野</p>	 <p>谷川</p>	 <p>堀内</p>

包括

# かめだより

第15号

広報紙:令和3年8月発行  
高齢者あんしん相談窓口  
函館市  
地域包括支援センター亀田  
発行責任者:常野 剛永

包括亀田  
ホームページ



日頃より当センターの活動にご理解、ご協力いただき有難うございます。地域包括支援センター亀田では、地域の総合相談の窓口として様々なご相談を受けつけています。『生活の困りごと』『介護のこと』『健康のこと』など、どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご利用ください。



高齢者あんしん相談窓口  
函館市地域包括支援センター  
亀田  
函館市昭和1丁目23番8号  
(かめっこ保育園 2階)

電話 (0138) 40-7755  
FAX (0138) 40-7766

営業日:月曜日から土曜日(日曜と祝日、年末年始はお休み)  
営業時間:8:45~17:30



地域包括支援センター亀田の担当地域は  
・赤川町 ・赤川1丁目 ・亀田中野町  
・北美原1~3丁目 ・美原1~5丁目  
・石川町 ・昭和1~4丁目です



町名	高齢人口	高齢者率	町名	高齢人口	高齢者率
美原1丁目	581	31.1%	北美原1丁目	357	30.3%
美原2丁目	985	35.6%	北美原2丁目	493	35.0%
美原3丁目	994	29.0%	北美原3丁目	414	37.4%
美原4丁目	908	39.2%	石川町	1059	18.7%
美原5丁目	823	37.2%	昭和1丁目	568	30.3%
赤川町	532	36.5%	昭和2丁目	817	31.9%
赤川1丁目	624	36.7%	昭和3丁目	689	30.6%
亀田中野町	190	35.9%	昭和4丁目	817	24.3%
			圏域全体	10851	30.4%

令和3年6月末日現在



# 認知症 知っていますか？

認知症の患者は65歳以上の方の7人に1人とも言われています。認知症は早期発見と治療で症状を軽くしたり改善されるものもあります。認知症の中でも多いのが4大認知症と言われていてそれぞれ症状が違います。最も多いのがアルツハイマー型(50%)、続いてレビー小体型(20%)、脳血管性(15%)、前頭側頭型などその他(15%)です。

アルツハイマー型認知症	物忘れが多く新しいことを記憶できず、日常のことや時間などもわからなくなります。物を盗られたなどの被害妄想や徘徊もみられます。
レビー小体型認知症	実際はいない人が見える幻覚や大声を出すなどの行動、手足の震えや小きざみな歩行がみられます。日によって症状に波があります。
脳血管性認知症	脳卒中が原因の認知症です。脳の障害によって症状が異なります。手足のマヒなどの症状が起きることもあります。
前頭側頭型認知症	人格が変化して思いのままの行動をとるようになりたり攻撃的になります。記憶障害や人の物を盗ったり身だしなみが不十分になります。



## ～認知症の方との接し方～

- ・物忘れで繰り返し同じことを言う方には、自尊心を傷つけないよう初めて聞いたように答えましょう。
- ・何をしたらよいかわからない様子の時は、簡単にこれからの予定や起こることを伝えましょう。
- ・時間や場所、人がわからない様子の時はそれとなくわかるよう伝えましょう。
- ・物忘れはあっても感情や雰囲気は残ります。出来るだけプラスのイメージが残るように笑顔で優しく接しましょう。

## ～認知症を予防しましょう～

認知症の前段階を **MCI**(軽度認知障害) と言って、物忘れが増えたりしてきます。MCIを放置すると認知症に進行すると言われる、予防対策をすることで認知症を防ぐことが出来ると言われています。

- ・頭の運動→ゲームやパズルなどを楽しみましょう。
  - ・身体の運動→散歩やお掃除など体を動かしましょう。
  - ・バランスの取れた食生活→メニューを多めに、水分も。
  - ・質の良い睡眠→よく休んで脳も休憩させましょう。
- MCIの早期発見には「頭の健康チェック」を受けましょう！

# 地域包括支援センターってなに??

地域包括支援センターは社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャー等の専門職が、高齢者ができる限り住み慣れた地域で安心して生活できるよう、様々な支援を行っている高齢者の相談窓口です。

## 介護保険のこと

- ・制度について知りたい
- ・介護サービスを利用したい
- ・入院しているけど、退院後の生活に不安がある…

## 健康づくりについて

- ・健康を維持したい
- ・趣味を生かしていきいき暮らしたい
- ・認知症について聞きたい

## 地域のこと

- ・近所で気になるひとがいる…
- ・近場で交流できる場所を教えてください
- ・ボランティアをしてみたい

## 権利を守ること

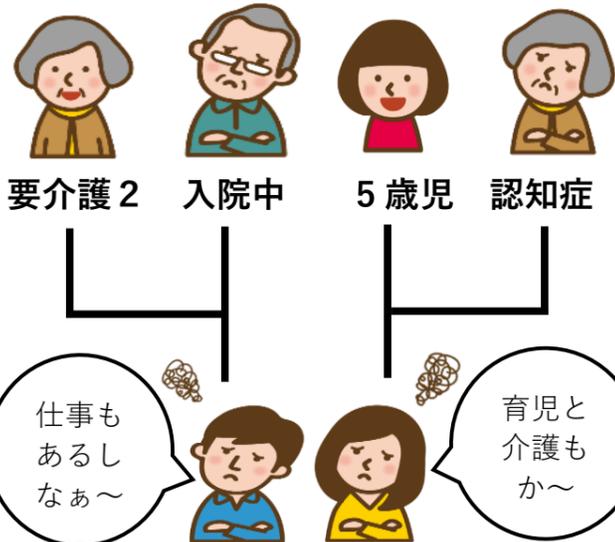
- ・還付金が戻るといふ不審な電話があった
- ・虐待にあっている?
- ・成年後見制度について話を聞きたい

## こんなときも…

- ・相談先がわからない
- ・高齢期の住み替えについて
- ・一人暮らしの親が心配



# ちから 情報が力に!! がんばらない「ダブルケア」



## 【ダブルケアとは?】

同時期に介護+子育てなどの複数のケアを担うことを言います。ダブルケアの当事者を「ダブルケアラー」と言います。多いのは親の介護と自分の子育てが同時進行するケースですが、その他にも自分の親と義理の親のダブルケア、自分自身の闘病と重なったダブルケアなど、その形はいろいろあります。



## 【上手に向き合うポイント】

- ① 1人でがんばらない
- ② 使えるサービスは遠慮なく使う
- ③ 専門職に話してガス抜きをする

頑張りの糸が切れてしまう前に話しませんか?

## 【相談窓口】

- ・地域包括支援センター亀田 電話 40-7755
- ・函館市役所 家族介護支援・認知症担当 電話 21-3065