

もしも自分が、大切な人が、**認知症かな?**と思ったら…

～高齢に伴うお困りごとに関する相談先のご紹介～

01 高齢者の総合相談窓口

こんなお悩みを抱えていませんか?

- ひとり暮らしで不安なことが多く、相談にのってほしい
- 最近、体調が悪くて買い物に行けない
- 親が認知症かも。介護保険のことを教えてほしい
- 近所で気になる人がいて心配
- 足が上がらなくて自宅のお風呂が入りにくくて… など

お気軽にご相談ください!

福島区地域
包括支援センター
キャラクター
あいちゃん



次の各施設が窓口となり、高齢者の方やご家族からの相談を受け、必要なサービスにつなげるなどの支援をおこないます。

担当地域：福島区全域

福島区地域包括支援センター
(あいあいセンター)
海老江6-2-22 ☎6454-6330

担当地域：上福島・福島・玉川・野田

下福島ランチ
(阪神長楽苑)
福島4-6-24 ☎4798-0270

担当地域：吉野・新家・大開

野田ランチ
(福島ともしび苑)
吉野5-6-11 ☎6464-0105

02 認知症の人と身近な人を支える相談窓口

●あいあいオレンジチーム ☎6454-6334

認知症は早期発見・早期対応が大切です。認知症の症状が見られたら、ぜひご相談ください。医師を含む、医療・介護・福祉の認知症専門チームが、ご本人とご家族をサポートします。

若年性認知症の方の支援も一緒に考えます。



認知症かな? どう対応すればいいのかな?



チーム員
医師

認知症初期集中支援チーム
(あいあいオレンジチーム)
によるサポート

- ご相談をお聞きし、医療機関のご紹介・受診同行
- 必要な医療や介護サービスの検討・調整
- 認知症の症状に応じた対応や日常生活について一緒に考える

03 介護に関する情報交換とリフレッシュの場

●福島区家族介護者のつどい ～かいご泣き笑いの会～ (無料) 要申込

日時 奇数月の第3木曜日 13:30～15:00
9月21日(木)、11月16日(木)、1月18日(木)、3月21日(木)
場所 あいあいセンター2階 多目的室
対象 福島区在住で介護をしている方、介護に関心のある方
申込・問合せ 福島区地域包括支援センター(あいあいセンター)
海老江6-2-22 ☎6454-6330



▲アロマハンドマッサージ



▲健康講座

認知症の方が安心して生活できる

まちづくりにぜひご協力ください!



04 地域で見守る

●福島区見守り相談室(あいあいセンター) ☎6454-6332

地域で見守る仕組みづくり

地域の見守り活動や災害時の避難支援等のために要援護者名簿を作成し、地域の見守り活動者に提供します。

対象者には9月頃に「同意書」を送付します。チェックを入れてご返信ください。



ピンク色の封筒で届きます

もしもの時に備えて「見守りメール」

認知症などで行方不明になった時、協力者に「見守りメール」を配信し、早期発見・保護につなげる仕組みです。本人・家族の事前登録、協力事業所を随時受付しています。



●認知症の方を支える取組に参加してみませんか?

地域の皆さんへ

地域で認知症の方や家族を支え、一緒に活動を行うボランティアチーム「ちーむオレンジサポーター」を募集しています。

問合せ あいあいセンター ☎6454-6334

企業・団体の皆さんへ

認知症の方にやさしい取り組みを実施する「オレンジパートナー」を募集しています。(区内43か所登録済み)

問合せ あいあいセンター ☎6454-6330



認知症を**予防**する

認知症は誰でもかかる可能性がある身近な病気のひとつです。早期発見することで介護予防にもつながります。「楽しく続けられること」を軸に認知症予防を始めてみましょう。

1 積極的に会話をする

人とのつながりを持つことは、認知症の予防に効果的であることが分かっています。

たとえば…

- 週に1回以上は外出する
- 友人や家族と会う、電話をする
- 地域活動に参加する



2 趣味や習い事を楽しむ

家にこもって何もしない毎日になっていませんか?自分の心がわくわくする事を見つけてみましょう。

たとえば…

- 映画、ドラマ、音楽鑑賞
- 好きな芸能人などの応援
- 編み物、折り紙、書道



3 体を動かす

運動は身体だけでなく、心や脳の健康にも役立ちます。

たとえば…

- 散歩やウォーキング
- 簡単な筋トレ



区役所で開催している講座等もおすすめ!
詳しくは9ページへ

いきいき百歳体操
各地域で定期的に開催しています。

問合せ 保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968