

広げましょう

認知症の人やその家族を支援する地域の輪

認知症とは、誰でもかかる可能性のある脳の病気で、いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなることでさまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。早期の発見・治療と周囲の理解・声掛けや見守り等のサポートによって、地域で安心して暮らすことができます。区内では、認知症に関する講習会や相談事業、オレンジカフェでの交流が行われています。参加お待ちしております。

地域で認知症の人やその家族を支えるために 問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2666

学ぶ

■ あらわわ認知症サポーター1万人プロジェクト 講演会「Together～認知症について考えよう、大切な人のために」

区内の認知症サポーターが1万人目前となっています。そのことを記念し、講演会を開催します。自分のために、また大切な人のために認知症について理解し考えてみませんか。

日時 11月27日(日)午後1時～4時30分(午後0時30分開場)
内容 講演会や認知症サポーター養成講座等
講師 洋画家・城戸真亜子氏、首都大学東京教授・繁田雅弘氏
場所 サンパール荒川 大ホール
対象 区内在住・在勤・在学の方、900人(当日の先着順)
費用 無料 **申込み** 不要

集う

■ 認知症カフェ(オレンジカフェ)に参加しましょう

認知症の人やその家族、地域住民、医療・介護に携わる人等が集まって、気軽にお茶を飲みながら、情報を共有し、参加者同士お互いを理解し合う場です。国が「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」において設置を進めており、地域の新たな交流の場として全国的に広がりを見せています。

▶ まちなかカフェ
日時 毎月第3(日)午後1時～4時
場所 特別養護老人ホームさくら館1階交流ホール
費用 100円から(茶菓子代)
問合せ まちなかメイト事務局 ☎(3894)3568

▶ 尾久元気カフェ～くまのまえ
日時 毎月第3(土)午後2時～4時
場所 はっぴいもーる熊野前商店街熊なげき堂
費用 100円(茶菓子代)
問合せ 尾久キャラバンメイト「元気がいい」☎(3893)3555

区では、区内でオレンジカフェを開催する団体に対し、カフェの運営費の一部を助成します。ぜひご活用ください。

問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2669

つながる

■ 「ものわすれ相談」に相談してみましょう

「最近ものわすれが増えた」と感じることはありませんか?身近な場所で医師に相談できます。各地域包括支援センターに配置された、認知症地域支援推進員にご相談・ご予約のうえお越しください。

対象 物忘れが気になるおおむね65歳以上の方やその家族
会場 地域包括支援センター等(下表参照) **費用** 無料

予約・問合せ

詳細は各地域の包括支援センターにお問い合わせください

	所在地	電話番号等
南千住東部地域包括支援センター	荒川区南千住3-14-7 サンハイム荒川内	☎(3805)5702 ☎(3805)5306
南千住西部地域包括支援センター	荒川区南千住1-18-6	☎(5604)5710 ☎(5604)5762
荒川地域包括支援センター	荒川区荒川5-47-2 花の木ハイム荒川内	☎(5855)3323 ☎(5855)3324
町屋地域包括支援センター	荒川区町屋7-10-6 さくら館内	☎(3894)3568 ☎(3894)3562
東尾久地域包括支援センター	荒川区東尾久3-31-8 101号	☎(5855)8513 ☎(3892)1650
西尾久地域包括支援センター	荒川区西尾久1-1-12 信愛のぞみの郷内	☎(3893)3555 ☎(6694)5911
東日暮里地域包括支援センター	荒川区東日暮里3-8-16 1階	☎(5615)3171 ☎(3801)3470
西日暮里地域包括支援センター	荒川区西日暮里5-35-5	☎(3807)3828 ☎(3807)9173

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!



「ひょっとして認知症かな?」
 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
 ※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト 最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
チェック1 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック4 今日が何月何日かわかりません	1点	2点	3点	4点
チェック5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック9 自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック10 電話番号を調べて、電話をかけてくることができますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません
 ※認知症の診断には、医療機関での受診が必要です
 ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(平成26年5月発行)

いきいきボランティアポイント制度

～自分の魅力を活かして、いきいきとしたまちへ～

区では、一人でも多く元気な高齢者が暮らす地域を目指し、いきいきボランティアポイント制度事業を実施しています。現在、500人近くの登録者が活動に取り組んでいます。

? いきいきボランティアポイント制度とは

区で指定する介護保険施設や子育て交流サロン等でボランティア活動を行うと、現金に交換することができるポイントが貯まる制度です。

対象 区内在住の65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)
ポイント 1000ポイント以上貯まると、100ポイントにつき100円として、翌年度に現金に交換できます(年間限度額5000円)
活動内容 レクリエーションの手伝い、外出・移動等の補助、話し相手、シーツ交換、おもちゃの整理等
対象施設 区内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、デイサービス、有料老人ホーム、グループホーム、ふれあい絆・活サロン(一部)、子育て交流サロン(一部)など42か所(平成28年10月現在)

参加の流れ

- 1 ボランティア説明会を受講し、登録をします
- 2 いきいきボランティア手帳と受入機関一覧を受け取ります
- 3 受入機関一覧等をもとに、活動を希望する施設へ連絡し、施設と相談して、活動日時や内容を決めます
- 4 ボランティア活動に参加します
- 5 一日の活動終了後、施設にいきいきボランティア手帳を提示し、スタンプを押してもらいます
- 6 翌年度、区にいきいきボランティア手帳を提示し、交付金を申請します

今回、西日暮里在宅高齢者通所サービスセンターでボランティア活動をしている田戸澄子さんと岩下みづ江さんの2名にお話を伺いました。

●ご利用者さんと接する楽しさと嬉しさ

田戸さんは月～金曜日までの週5回、岩下さんは月・水・金曜日の週3回、1日2時間、活動しています。田戸さんは利用者さんと一緒に足腰を鍛える体操を、岩下さんはレクリエーションの補助をした後、昼食の手伝いをしていました。積極的に、これまで活動されて楽しかったことや嬉しかったことを伺ったところ、田戸さんは、「朝ご利用者さんにお茶をいれて美味しいといわれることです。活動してよかったと思います」岩下さんは、「ご利用者さんとお話することがとても楽しいです」と笑顔でお話していました。



●2人で助け合って活動する

田戸さんと岩下さんは、いきいきボランティア制度を通じて知り合いました。ボランティア活動を始めたとき、利用者さんとどう接したらよいか迷ったそうです。しかし、2人で活動することで心強くなり、お互いに相談したり、わからないことがあれば職員の方に必ず聞くように心がけているといいます。おかげで、自分たちの活動範囲や内容がわかるようになったそうです。

●支えられて仕事ができます

施設で働く職員は、「お2人には、とても助けていただいています。どう利用者さんと接するか理解しており、分からないことがあれば聞いてくれるので安心してお願いしています。また、施設内に活気ができ、利用者さんも、お2人がくることをとても楽しみにしています」と話していました。



いきいきボランティアポイント制度説明会開催のご案内

参加希望の方は、開催日の前日までにお電話でお申込みください。

日時 11月14日(月)午後1時30分～3時30分、12月21日(木)午前10時～正午、平成29年1月13日(金)午後1時30分～3時30分、2月20日(月)午前10時～正午 ※各回とも同じ

場所 区役所3階305会議室

問合せ・申込み 介護保険課 ☎内線2431