

府中市地域包括支援センター

これまさだより

 春号
 (第73号)

“バトンを渡します”



副センター長 伊東 光子

地域包括支援センターこれまさが始まった年に未曾有の東日本大震災があり、その後、かつて経験したことのないコロナ禍等、波乱万丈ともいえる13年間でしたが、いよいよ**バトン**を渡す時が来ました。助けるほうが助けられ、助けられるほうが助けている…共助と言うことばを実感する出会いがたくさんありました。相談員として巡り合えたたくさんの方々に感謝です。しばらくは**副センター長**として勤務します。今まで通りお声をかけてください。よろしくお願いします♪

この度、地域包括支援センターこれまさの**センター長**に就任しました**大塚 克久**です。



当センターは、高齢者の皆さんが、いつまでも健康で住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるように介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援をしています。現在、主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師など介護・福祉・医療の専門職9名でチーム一丸となって、日々取り組んでいます。

今年度は、10月に圏域変更が行われる予定です。どうなるのか想像はつきませんが、一つひとつの課題の解決を積み上げて地域の皆様との信頼関係を構築・強化してまいります。

前任の伊東光子さんには約13年という長きにわたってセンター長として、この包括を地域にしっかりと根付かせていただきました。心より感謝を申し上げますとともに、これからも副センター長として包括を支えていただきたいと思います。

地域包括支援センターこれまさの強みは、法人内に医療機関、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所があり、それぞれと連携がとれるということをお伝えします。この強みを生かして、多様な社会資源との連携も強めて、誰もが自分らしく安心して暮らせる地域共生社会の実現を法人と地域の皆様とで取り組んでまいりたいと思います。これからもご指導・ご協力のほどお願い申し上げます。



「府中市地域包括支援センターこれまさ」は  **地域の皆様の身近な相談窓口です!**

65歳以上の方の暮らしや介護の心配、悩みなど小さなことでもご相談ください。お出かけになることが難しい場合は職員がお宅を訪問いたします。お気軽にお問い合わせください。

府中市地域包括支援センターこれまさ
 〒183-0014 東京都府中市是政2-38-1 エステートKSビル2階
 (TEL) 042-314-0451 (FAX) 042-314-0452

認知症…… ???

あなたは大丈夫！ ?



1. 認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で**脳の細胞**が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

※**認知機能**とは、物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

2. 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	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	全てを忘れて (例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない(初期には自覚があることもある)
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

3. 認知症の予防

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。



- ① バランスのよい食事を心がけましょう。
- ② 適度な運動をしましょう。
- ③ 本を読んだり、趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。
- ④ 人と積極的に交流しましょう。

4. 「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！

最もあてはまるところに○をつけてください。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など物を置いた場所がわからなくなる	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せない	1点	2点	3点	4点
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る	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日かわからないときがある	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある	1点	2点	3点	4点

最もあてはまるところに○をつけてください。

	できる	だいたいできる	あまりできない	できない
貯金の出し入れや公共料金の支払いは一人でできる	1点	2点	3点	4点
一人で買い物に行ける	1点	2点	3点	4点
バスや電車、車などを使って一人で外出できる	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる	1点	2点	3点	4点
電話番号を調べて、電話をかけることができる	1点	2点	3点	4点

◎チェックしたら、点数の合計を計算 ⇒ _____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。
認知症の専門医や**地域包括支援センター**等の相談機関に相談してみましょう。

【オレンジサロンの紹介】

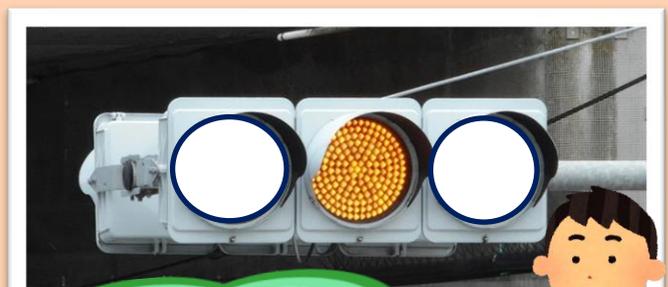
各地域包括支援センターでは**奇数月の第4土曜日**に認知症をテーマにしたWEBによる講座を開催しています。お気軽にご参加下さい。



【認知症サポーター（ささえ隊）養成講座】

ささえ隊とは認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。地域包括支援センターこれまさでは**12月**に開催を**予定**しております。

思い出してみよう♪ **クイズ**！「**赤**信号はどっち？」



答えは・・・
 近くの信号まで行って
 確認してみましょう♪
 又は**包括これま**まで！





憩いの広場



撮影：小杉亮二さま 2024年4月1日
皇居東御苑の桜は満開でした！

作品募集中

皆様の投稿、活動を
応援しています！

042-314-0451(ふるはた)



「横町通り」 征帆さま
横町通りの 路地裏に
坊主頭に おかっぱ頭
浜のクラゲが お友達
縁台出して ヘボ将棋
海から潮風 吹き抜けた
お天道さんも 笑い顔
誰が通ろが 遊ぼうが
昔も今も これからも
横町通りは 大にぎわい
背に山 海を目の前に
蕨の波の 波の間に
今日も行きかう 人の波
横町通りの 十字路は
出逢いと別れの 交差点
希望と回帰の 人生路

地域交流ひろば・フレイル予防講習会・介護予防講座

自主グループ・サロン活動(住民主権)！

皆様の身近な場所で開催しています♪



場所	住所	場所	住所
是政1丁目公会堂	是政 1-2-19	是政 6 丁目自治会館	是政 6-15
是政 2 丁目公会堂	是政 2-16	小柳町1丁目公会堂	小柳町 1-17
地域包括支援センターこれまさ	是政 2-38-1、3F	小柳町 2 丁目公会堂	小柳町 2-19
是政文化センター	是政 2-20	小柳町3丁目自治会館	小柳町 3-16
リムザ	是政 4-1-1	柳原会館	小柳町 4-2-8
是政南町公会堂	是政 5-14	南府中自治会館	小柳町 5-3-9
府中多摩川通り住宅	是政 5-19-1、4号棟	★その他	公園の活動 等

人との交流、体操など、介護予防・フレイル予防活動をご紹介します！
【お問合せ】 地域包括支援センターこれまさ 042-314-0451(ふるはた)