

# 「あんしん」の輪を広げる

## 地域で支える 認知症

圏地域包括支援センター Tel. 35-1127

認知症サポーターの証  
【オレンジリング】



### 9月は「認知症を知る月間」です

「認知症は自分には関係ない」と思っていませんか。認知症は誰もが発症する可能性のある病気です。たとえ認知症になっても、手助けがあれば住み慣れた場所で暮らすことができる場合も多くあります。

この特集では認知症の当事者や家族をサポートする人や制度についてご紹介します。

「今はまだ大丈夫」という人も、自分や周りの人が認知症と診断されたときにどう暮らしたいか、この機会に考えてみませんか。

### 認知症簡易チェックサイト

▶パソコンや携帯、スマートフォンで簡単に認知症チェックをしてみませんか？

家族・介護者向けと、本人向けを選択できます。

URLまたは二次元コードから▶

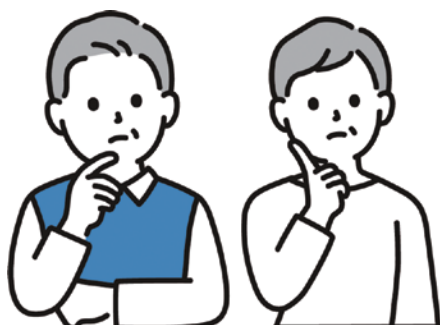


<http://fishbowlindex.net/ishioka/>

【ご利用にあたって】

- ・利用料は無料です（通信料は自己負担）
- ・個人情報の入力は一切不要。
- ・医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

チェックの結果、心配な人は…



### もの忘れ（認知症）相談会

▶市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会です。秘密は厳守されます。ご家族からの相談や訪問での相談にも対応します。

日時：9月14日（金）・28日（金）・10月12日（金）  
午後1時30分～4時（予約制）

場所：地域包括支援センターに来所または自宅への訪問による相談

申込方法：事前に電話で申し込み

<思い当たる「もの忘れ」はありませんか？>

- 同じことを何度も話したり、同じ物を何度も買ったりするようになった。
- 使い慣れた道具や電化製品の使い方が分からなくなった。
- 約束の日時を忘れていたり、貴重品などの失くし物が増えている。

# 私たちが訪問します 在宅介護支援センター

岡地域包括支援センター TEL 35-1127

▶在宅介護支援センターでは、高齢者やその家族から生活や介護などの相談を受け付け、必要な福祉サービスを紹介しています。市内には6か所の在宅介護支援センターがあり、介護に携わる専門的な職員などが配置されています。高齢者の生活を支援する市の地域包括支援センターと協力して、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように支援しています。

## ひとり暮らしの高齢者や 高齢者世帯の個別訪問

生活や介護の相談があった場合、心身機能の状態を確認し、必要なサービスにつなげます。

## 家族介護者同士の交流会

在宅介護をしている人などを対象に、意見交換会などを行っています。いつも介護をしている家族から一時的に離れ、家族介護者同士で交流の場を持つことで、悩みを相談できたり、情報交換できたりと心身のリフレッシュにつながります。

## 介護予防教室

介護予防に興味のある市民を対象に、地区公民館などでシルバーリハビリ体操や介護相談、認知症予防のための講話などを実施しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となっている会場や人数制限を行っている会場があります。

詳しくは、各在宅介護支援センター担当者または地域包括支援センターにお問い合わせください。



～各地区の担当をご紹介します～ 小学校区ごとに担当地区が決まっています

小桜・小幡・吉生・  
柿岡・葦穂小学校区

やさと



担当：富田  
TEL 43-0811

瓦会・恋瀬・東成井・  
林・園部小学校区

八郷プロバンス



担当：細谷  
TEL 44-3221

石岡小学校区

ゆうゆう



担当：矢板  
TEL 070-1270-9295

北・府中小学校区

ねあたり



担当：中江  
TEL 27-6003

東・杉並小学校区

あいあい



担当：米川  
TEL 28-3232

南・高浜・三村・  
関川小学校区

センチュリー  
石岡



担当：竹越  
TEL 27-0001

# 「石岡市見守り活動等協力に関する協定」を締結しています

圏地域包括支援センター Tel 35-1127

▶この協定は、協定締結事業者が業務中に高齢者などの日常生活や道路環境で何らかの異変を察知した場合、市に連絡をして事件・事故を未然に防ぐものです。  
また、市では民生委員・児童委員や在宅介護支

援センターと連携して、ひとり暮らしの高齢者宅の訪問や、配食サービスなどを通して安否確認を行っています。  
今後も見守りの目となる協力事業者の拡大を進めていきます。



## 協定事業者

いばらきコープ生活協同組合 (◎)	かもめガス株式会社	ヤマト運輸株式会社 茨城主管支店 (◎)
東部瓦斯株式会社 茨城南支社	常総生活協同組合	生活協同組合 パルシステム茨城 栃木
よつ葉生活協同組合	茨城新聞 茨城会 (◎) 有限会社エスケーエム・有限会社小路 新聞販売・有限会社好美・YC 石岡西部	東京電力(株) 茨城支店
水戸ヤクルト販売株式会社	茨城県高圧ガス保安協会 県南支部	株式会社常陽銀行 石岡支店・柿岡支店・石岡東支店
日本郵便株式会社 (※)	新ひたち野農業協同組合	やさと農業協同組合
公益社団法人 茨城県医薬品配置協会	総合警備保障株式会社 茨城支社	ALSOK 茨城株式会社
水戸信用金庫 石岡中央支店	茨城県信用組合石岡支店・石岡東支店	明治安田保険相互会社 つくば支社 石岡営業所
株式会社セブン-イレブン・ジャパン (◎)	住友生命保険相互会社 水戸支社	ジブラルタ生命保険株式会社
石岡薬剤師会	ワタミ株式会社 (◎)	湖北水道企業団 (◎)
第一環境株式会社 (◎)	メディカル・ケア・サービス株式会社 (◎)	社会福祉法人 斑山会 (◎)
第一生命保険株式会社 (◎)	東邦薬品株式会社 北関東甲信越支社 茨城営業部 土浦第二営業所 (◎)	ダスキンヘルスレント石岡ステーション (◎)

(※)：県との包括協定 (◎)：道路環境についても含む



▲認知症の人への接し方を講師がユーモアを交えて実演。参加者からは笑いが起こりました。

## 認知症カフェ

# なごみ処「睦」

一人で悩んだり抱え込んだりせずに、みんなで同じ悩みを共有できたら…。

認知症の人の介護は予期せぬことの連続で、本人にも、介護を担う人にも多く不安や戸惑いがつきまといまいます。石岡市には、そんな人たちがほっと一息つける場所があります。



▲認知症予防の体操  
を  
行  
っ  
た  
り、  
講  
師  
が  
実  
演  
を  
通  
し  
て  
認  
知  
症  
の  
人

5人の講師からは、認知症の中核症状や行動障害への理解、認知症の診断・治療などについて専門的な説明が行われました。同時に、認知症予防のために体を動かしながら数を数える体操

**正しい知識を身に付けて  
対応する**

この日行われていたのは「認知症サポーター養成講座」。参加者は認知症の家族を持つ人や、介護を行っている人、自身が認知症になった時のことを考えている高齢者など様々な立場の人でした。講師は認知症サポーター養成講座で講師を務めることができる「石岡市キャラバンメイト」の5人。今回のなごみ処「睦」では、どのようなことが行われたのでしょうか。

**7月27日のなごみ処「睦」から**  
ふれあいの里石岡ひまわりの館で行われている認知症カフェなごみ処「睦」。このカフェは、認知症の人やその家族、地域住民や専門職など誰でも気軽に参加でき、集まって語りあうことで、悩みごとなどを共有してほっと一息つける場です。



▲この日、講師を務めた石岡市キャラバンメイトの皆さん

**一人で抱え込まず、  
一緒に誰かと考えて話す**  
会場からは時折、笑い声が聞こえるなど和やかな雰囲気でした。終了後には、不安に思っていることなどを質問・相談することもできます。参加者からは「認知症について深く知ることができて良かった」といった声が聞かれました。

への接し方を示したりと、座学のみでなく内容は多岐に渡りました。また、介護をしている家族の気持ちを理解することの大切さについても触れていました。実際に話を聞くと、かつての認知症のイメージにとらわれず、正しい知識を身に付けることの大切さを実感します。

## なごみ処「睦」

9月は、笑って健康効果を高める「笑いヨガ」と、人生の最期に何を大切にしたいかを考える「もしバナゲーム」です。どなたでもお気軽にご参加ください。

**日時**：9月28日(木)午後1時30分～3時

**場所**：ふれあいの里石岡ひまわりの館 介護研修室

**定員**：20人(先着順)

**申込方法**：9月1日(木)～22日(木)の平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで申し込み

岡地域包括支援センター **TEL** 35-1127 **FAX** 35-1132



高齢者の財産や権利を守り生活を支える

## 成年後見制度

家族や自分が認知症になり、正常な判断ができなくなったら…。

そのような不安は誰もが抱えるものです。少しでも不安を軽減するために、また、現在お困りの人のために、成年後見制度について弁護士など法律の専門家が相談に応じています。

認知症などにより判断能力が低下すると、財産の管理が困難になったり、契約でトラブルに巻き込まれたりする危険性が高くなります。そのような人の財産や権利を保護し、生活支援をする人（成年後見人）を付けるのが成年後見制度です。

成年後見制度には、高齢者本人の判断能力がすでに不十分な状態になってから利用する「法定後見制度」と、判断能力が十分なうちに援助してくれる人を選んでおく「任意後見制度」があります。

すでに家族などが認知症を発症してお困りの人はもちろん、今は大丈夫だ

### 成年後見制度に関する

#### 専門家による相談を行います

日時：9月15日 日 午後1時30分～4時

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館

対象者：市内在住の人

相談員：いしおか法律事務所 井川弁護士

申込方法：事前に電話で予約

〒市成年後見サポートセンター（市社会福祉協議会）

TEL 22-2411



けれど、今後の生活に不安を抱えているという人も相談できます。

詐欺や悪質商法から高齢者を守る

## 消費生活センター

高齢者の詐欺や悪質商法による被害が増え続けています。「あやしいな」と思ったらすぐに家族や知人に相談することが大切ですが、一人暮らしの人などはすぐに相談することが難しい場合があります。困ったときは消費生活センターの相談窓口にご連絡しましょう。

高齢者の大切な老後の資金を狙った詐欺や悪質商法が後を絶ちません。被害件数が多いうえに、被害金額もほかの世代の平均よりも高額になっています。悪質な訪問販売や電話勧誘販売、振り込め詐欺などその手口も巧妙化しています。

また、老後の資金を心配する高齢者につけこんだ金融商品のトラブルも増えています。利殖・投資や保険などは複雑な仕組みのものが多く、よく理解できないまま契約すると後で損失が出ることがあります。少しでも理解できない部分があれば、すぐに契約せず消費生活センターに相談しましょう。

### 消費生活センターの相談窓口から

▶消費生活センターには、高齢者からの相談も多く寄せられています。特に多いのが、ネット通販の定期購入トラブル。注文を確定する前に、画面を隅々までスクロールし、購入継続期間や支払うことになる総額など契約内容をしっかり確認しましょう。特定商取引法が改正され、誤認させる表示により申し込みをした場合は、契約を取り消せる可能性があります。

困ったときはすぐにご相談ください。

このような情報は「消費生活ホットライン」(P23)でもご紹介しています。

受付時間： 日～金（水曜日を除く） 午前10時～正午・午後1時～4時30分

〒消費生活センター（市役所本庁舎1階） TEL 22-2950

