

# あなたはひとりじゃないー。 「認知症初期集中支援チーム」にご相談を

団塊の世代が75歳以上に到達する2025年には「国民の5人に1人は認知症になる」という推計が出ています。もはや認知症は「他人事、とはいえ、誰にでも起こりうる病気です。

現在、認知症による介護サービスの利用者は増加してきていますが、認知症を正しく理解し、早期に対応することで、症状の進行を穏やかにすることができるといわれています。

認知症になっても本人の意思を尊重し、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、「認知症初期集中支援チーム」が皆さんのサポートを行います！

## 認知症を早期に支援！「認知症初期集中支援チーム」発足

### 【認知症初期集中支援チームとは？】

医師や保健師、社会福祉士などの医療・介護の専門職がチームをつくり、認知症またはその疑いがある人やその家族の相談を受け、支援します。

医療機関への受診や介護サービスの利用へつなげ、認知症の重症化を防ぐことがこのチームの目的です。

### 【どんな人が対象になるの？】

在宅で生活している、認知症またはその疑いのある人で、

- ①医療サービス・介護サービスを受けていない人、または中断している人
- ②医療サービス・介護サービスを受けているが、認知症の症状が強くて対応に困っている人

### 【まずはご相談ください！】

あなたにはたくさんの味方がいます。一人で悩まず、まずは相談から始めてみませんか？

▶相談窓口：地域包括支援センター（電話 72-0339）

## 介護家族者の集い「認知症ミニ講座」をはじめます!!

平成30年6月開催の「日野町介護家族者の集い」から、毎回20分間の「認知症ミニ講座」をはじめます。この講座では、認知症の人の世界を理解することを中心として、認知症に関するさまざまなことを学びます。興味のある人なら、どなたでも参加できます。



### 【平成30年度 日野町介護家族者の集い予定表】

開催日	時間および会場
<平成30年> 5月24日(木)、6月28日(木)、7月26日(木)、 8月23日(木)、9月27日(木)、10月25日(木)、 11月22日(木)、12月20日(木)	時間：午後2時～午後3時30分 会場：山村開発センター 老人研修室 ※予約は不要です。 問合せ：地域包括支援センター (電話 72-0339)
<平成31年> 2月28日(木)、3月28日(木)	

介護を受けなくても  
元気に暮らして  
いける

# ヒント

転倒・寝たきり・認知症予防、  
地域の親睦も。ぜんぶ解決。

# 「いきいき百歳体操」

広報ひの4月号では、高齢者の介護を支え合う介護保険料についてお知らせしました。5月号では、皆さんが積極的に取り組むことで、介護サービスを利用しない元気なカラダを手に入れる方法を紹介しています。

ところで、皆さん。



いきいき百歳体操（舟場昭和会の皆さん）  
広報ひの2018年1月号で詳しく特集  
しています。ぜひ、ご覧ください。

## 介護が必要になる原因って 知ってますか？

### 【介護が必要になる原因 BEST3】

1位	認知症
2位	脳血管疾患（脳卒中）
3位	高齢による衰弱

※ H28 国民生活基礎調査（厚生労働省）より

介護サービスを受けないカラダづくりには、日々の効果的な介護予防の取り組みが大切です。

皆さんが介護を受けなくても元気で暮らすことができるよう、町では「いきいき百歳体操」の取り組みを推進しています。

## 90歳を超えても体力がつく！



高齢による衰弱で筋力やバランス能力が低下していき、転倒・骨折してしまう人は少なくありません。

高齢者の転倒はそのまま寝たきりにつながる重大な事故であり、転倒予防のために体力と筋力をつけることがとても大事になってきます。

「いきいき百歳体操」は、DVDの体操の動きに合わせて、手足をゆっくり動かす5種類の体操です。週に1回以上、3カ月続けることで、90歳以上の人でも体力がつくことが確認されています。

体力に自信のない人でも、いすに座りながら体操できるため、安心して気軽に取り組めます。皆さんも、気軽に楽しく百歳体操を始めてみませんか。

### 「いきいき百歳体操」 初めての人のためのQ & A

#### Q 場所や人数について教えて

身近な場所で、3人以上の人が、週に1～2回集まって体操をします。

#### Q 用意するものはあるの？

体操に使うDVDやおもり（重錘バンド）は、町が貸し出します。気軽に参加いただけますよ。

#### Q 早速始めてみたい！

初めに、体験講座を行います。その後、申込希望地区・団体に相談してから申し込んでください。  
まずは、地域包括支援センター（電話 72-0339）へご相談ください。