

高齢者なんでも相談室

各相談室では、認知症になっても住み慣れた環境で暮らし続けることができるように、認知症の方と家族などをサポートする「認知症地域支援推進員」を配置しています。医療や介護保険などのサービスについて気軽にご相談ください。

地区	電話番号
我孫子北	04-7179-7360
我孫子南	04-7199-8311
天王台	04-7182-4100
湖北・湖北台	04-7187-6777
布佐・新木	04-7189-0294
市内全域	04-7185-1112

希望者に講師を派遣します

認知症サポーター養成講座

受講者には認知症サポーターカードを渡します。

- ☑ 認知症に関する基本的な知識や対応を学ぶ
- ☑ 市内在住・在勤の方 費 無料
- ☑ 希望日の1カ月前までに、高齢者支援課・各高齢者なんでも相談室の窓口または電話



一人で悩まず、参加してみませんか

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

- ☑ 10月11日(水)13時30分～14時30分 所 けやきプラザ
- ☑ 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換
- ☑ 認知症の方を介護している家族・介護経験者
- ☑ 先着10人 費 無料
- ☑ 10月10日(火)までに高齢者支援課に電話

スマホ・パソコンの相談もできます

eスポーツで脳トレcafe

- ☑ 10月28日(土)12時～16時
- ☑ 先着10人
- ☑ 費 無料

◎eスポーツ 「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲーム・ビデオゲームを使った対戦のことです。

所・申・問 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎04-7182-4100



高齢社会への対応を探る会

減らそう！超高齢社会の「不安」と「困りごと」

- ☑ 10月21日(土)13時30分～16時(開場13時) 所 けやきプラザ
- ☑ ①講演「住民力 支え合う地域のチカラ」②活動紹介「こんなことを始めました！」※手話通訳あり
- ☑ ①宮城孝さん(法政大学教授)②和田三千代さん(天王台ハイツ「憩いの広場」)、米川栄子さん(湖北台「おしゃべりサロン「輪」」)、入野勢津子さん(よりみちサロン「風」)
- ☑ 先着300人(申込不要)
- ☑ 費 無料
- ☑ 問 佐竹 ☎04-7139-6219



▲宮城孝さん

「おかしいな」と思ったら医師に相談を

認知症サポート医 佐藤昭宏さん



4月時点で市の65歳以上の割合は30.9%、75歳以上の割合は18%といずれも全国平均を上回っています。認知症の有病率や進行度は年齢とともに高まります。市の認知症高齢者(要介護認定者のうち認知症高齢者で日常生活自立度Ⅱ以上)は、3,939人、認知症予備軍は1,873人です。

認知症は症状の進行が緩やかで日常生活に大きな支障がないため、受診を後回しにする方が多いです。認知症と診断されても、適切な治療で症状の進行を遅らせることができます。

また、脳・身体・精神疾患などが原因の認知障害の場合は、早期に適切な治療を受けることで改善する可能性があります。「おかしいな」と思ったら、かかりつけ医に相談してください。

認知症発症後は、日常生活を送る環境を整えることが大きな課題です。家族やケアマネジャーだけでなく、地域住民やボランティアの支え合い体制も重要で、行政と密に連絡を取り合い、一体となって認知症の方を地域で支える仕組みを作っていきたいと思えます。

認知症ガイドブック

認知症の方や家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるか、症状に応じたサービス提供の流れが分かります。

配布場所 市役所、高齢者なんでも相談室など(市ホームページでも公開)



▲市HP



〈共通〉 申・問 高齢者支援課(西別館3階) ☎04-7185-1112

高齢者文化祭 演芸大会

- ☑ 10月13日(金)10時～15時 所 けやきプラザ
- ☑ 60歳以上の方による舞踊、合唱、民謡など
- ☑ 551人(申込不要) 費 無料
- ☑ 問 高齢者支援課・内線412



虚血性大腸炎

虚血性大腸炎は、突然の腹痛とその後に続く血液混じりの下痢が主な症状の病気です。大腸の血管が一時的に詰まる・腸の粘膜に血液が流れなくなることが原因です。動脈硬化による血流不足や、排便時のいきみで過度に腸管内の圧が上昇し、粘膜血流障害が生じると考えられています。

血流障害の程度により、むくみや出血性潰瘍を生じます。広い血流障害で深い潰瘍ができ、腸管に穴が開き緊急手術となることもあります。発症年齢は動脈硬化や高血圧などがある60歳以上が多いですが、動脈

硬化がない30歳代にも見られます。若年発症は女性に多く、便秘で排便時のいきみが習慣となり、粘膜血流障害を誘発すると指摘されています。普段から便の固さに注意し、いきまずに排便することが大切です。

また、脱水状態では血液がドロドロになり細い血管を詰まらせる原因となるため、こまめな水分補給が大切です。突然の腹痛の後に血液混じりの下痢をしたら、専門医を受診しましょう。

天王台消化器病院 渡邊和義 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126