



### 3. 品川区の認知機能・自立度別サービスを見てみよう

#### 3-1. 身近な地域で予防活動を

振り分けチャートの結果はいかがでしたか？現在、もの忘れなどが無い方も、良好な心身状態を今後も維持していくことが大切です。

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。

日常生活の中でちょっと意識して継続的に実践すると効果的です。

#### 認知症の予防につながる習慣

##### 食生活に気をつけましょう



塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

##### 適度な運動をしましょう



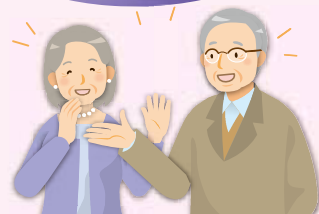
ウォーキングや体操などの運動を継続的にいきましょう。

##### 生活を楽しみましょう



本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動とおして生活を楽しみましょう。

##### 人と積極的に交流しましょう



地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。

右頁の表を見てね！



#### くるみ通信 ①

あなたも認知症サポーターになりましょう！

認知症サポーターキャラバンのマスコット



受講者に渡される認知症サポーターの目印「オレンジリング」



#### 認知症サポーターとは？

- 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。
- 「認知症サポーター養成講座」を受講してください。
- ◆ 約1時間半の認知症サポーター養成講座を受講すればどなたでもなることができます。
- ◆ 養成講座は、グループや企業、各種団体、小中学校などに出前で行います。

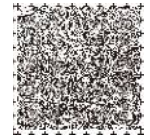
\* お問い合わせ先 高齢者福祉課認知症対策係 ☎03-5742-6802




ひとりでも多くの人が認知症サポーターになることが、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちづくりの第一歩です。

(「認知症の予防につながる習慣」の出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当「知って安心認知症」(平成30年12月発行))

ケアマップを  
見てね!



## 2019年度 品川区の介護予防事業

分野	活動・教室名	認知症ケアマップ (18~23 ページ)の 介護予防事業会場の番号		
		品川・ 大崎地区 (P18・19)	荏原地区 (P20・21)	大井・ 八潮地区 (P22・23)
<b>運動系介護予防事業</b>  	カラダ見える化トレーニング	—	9	—
	マシンでトレーニング	5 7 9	—	3 9
	うんどう機能トレーニング	4	1 3	1 8
	水中トレーニング	—	—	3
	身近でトレーニング	5 9 11	2 6	6
	健康やわら体操	6 10	7 8	4 8
	うんどう教室	2	4	2 7 11
	予防ミニデイ	9	—	3 6
<b>認知症予防事業</b>	脳力アップ元気教室	3	3	1 5
	計画力育成講座	—	8	8
<b>栄養改善事業</b>	シニアのための男の手料理教室	8	5	—
	わくわくクッキング	1	5 7	10

※募集については、広報しながわをご確認ください。

●お問合せ先

高齢者地域支援課介護予防推進係 ☎03-5742-6733

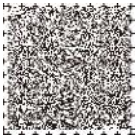
認知症とは

簡単チェック

自立度別サービス

認知症ケアマップ

認知症の相談先



## 3-2. 認知症に関する相談・サービス例 —こんなときどうする?—



### 相談

認知症の疑いがあるために医療機関にみてもらいたいが、本人が行きたがらない。

こんな時はどこに相談すればいいの?

はい、「かかりつけ医」です!

認知症の診察をこぼむことはよくあることです。そんな時は本人になじみのある「かかりつけ医」に相談していただければ、受診を働きかけたり、「もの忘れ相談医」や「認知症サポート医」を紹介したりします。

はい、「認知症疾患医療センター（地域連携型）」です!

本人からだけではなく、家族からの相談にも専門の相談員が対応し、専門医への受診や適切な支援につながるようにお手伝いをします。



### 相談

認知症になった家族を介護している。最近、薬が増えて管理が大変なうえ、薬を飲むときにむせるようになった。手助けを必要とすることも増えてきて、日中ひとりにするのが心配。

こんな時はどこに相談すればいいの?

はい、「在宅介護支援センター」です!

本人や家族の生活の不安をじっくりお聞きして、必要となるサービスを組み立てます。家族の関わりは、本人にとって大きな支えですが、家族だけで抱え込まずにご相談ください。

はい、「かかりつけ薬局」です!

複数の種類の薬を飲んでいる場合は、管理が大変ですが、飲み合わせの確認などを相談することができます。訪問による服薬指導を行っている薬局もあります。

はい、「かかりつけ歯科医」です!

「歯科医」というと、虫歯の治療のイメージが強いかもしれませんが、かむことや飲み込みがうまくできなくなる「摂食・嚥下障害」への対応も行っています。お口全体の健康について相談することができます。



たとえば、どんなサービスがあるの?

はい、「認知症対応型通所介護」です!

認知症といっても、症状は人それぞれ異なるものです。認知症の症状に配慮した専門的なサービス（食事、入浴、機能訓練）を日帰りで受けることができます。

ここで挙げた相談先やサービスはあくまでも一例ですので、11 ページ以降で訪問看護、通所介護、訪問介護等の様々な品川区のサービスをご確認ください。