



風と大地の恵みに新たな希望が芽吹く、郷土愛あふれるまち～みんなで作る暮らし続けたい南区～

# みなみ風



スマホのカメラをかざすだけ!



南区役所だより 音声版

発行/新潟市南区役所  
編集/南区役所地域総務課  
〒950-1292 南区白根1235番地  
電話 025(373)1000(代表)  
FAX 025(373)2385

南区ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/minami/> Eメール [chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp](mailto:chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp) (南区役所地域総務課)

南区の人口(令和5年7月末現在、カッコ内は前月比): 42,890人(-2) 男: 20,887人(+2) 女: 22,003人(-4) 世帯数 16,641世帯(+10) (住民基本台帳による)

## 認知症を 理解し、予防しよう

認知症  
専門医に  
聞きました!

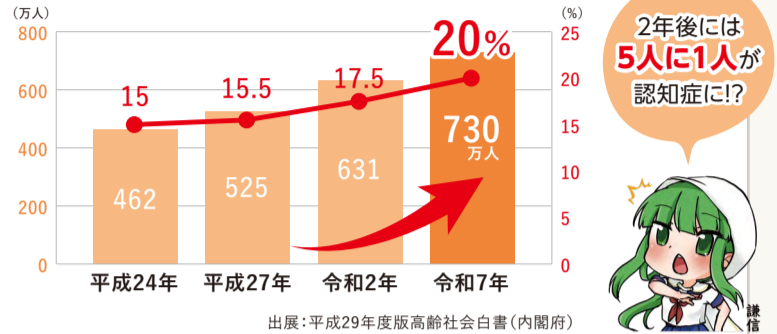


医療法人社団 敬成会  
白根緑ヶ丘病院  
理事長・院長  
佐野 英孝さん

認知症は誰でもなり得るものであり、令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推定されています。認知症の発症を遅らせ、発症したとしても本人や家族が安心して日常生活を過ごすため、認知症の予防や早期治療について理解しましょう。

健康福祉課 ☎372-6320

### 65歳以上の推定認知症患者数と推定有病率 (各年齢の認知症有病率が上昇すると仮定した場合)



2年後には  
5人に1人が  
認知症に!?



### 最近こんな症状は ありませんか?

- 忘れ物が増えた
- 物の整理が苦手になった
- 怒りっぽくなった

### 「あれ、何かおかしい?」は大事なサイン

認知症かも?と思ったら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。症状に応じて、薬による治療や介護サービスの提案、専門の医療機関への紹介などが受けられます。認知症は早期発見・早期治療がとても重要です。初期の段階で治療により進行を緩やかにすることで、健康な時間をより長く過ごすことができます。日常生活での「小さな変化」は、身近にいる人だからこそ気が付ける早期発見のための大事なサインです。

認知症は半年～1年で急激に悪化することがあるみたい…  
気になることや、困っていることがあったらすぐに相談してみよう!



#### 市内に2カ所

#### 認知症疾患医療センター(白根緑ヶ丘病院内)

認知症に関する専門的な診察や検査、相談をしています。本人、家族で抱え込まず気軽に相談してください。

#### 相談受付時間

月～金曜(祝日を除く)午前9時～午後5時

☎372-4107



### 認知症の予防 認知症になりにくい生活をしよう!

#### 趣味を持ちましょう

##### 知的活動

ボードゲーム 楽器演奏  
読書 クロスワードパズル  
など

##### 身体活動

ダンス 散歩  
水泳 家事  
など

#### 生活習慣を 正しくしましょう

栄養バランスの良い食事を取り、多量の飲酒や喫煙は控えましょう。

糖尿病などの生活習慣病は認知症のリスクを高めます!!



#### 病気、けがに 気を付けましょう

骨折等による活動制限により物忘れが出る場合があります。



#### 眼、耳、歯を 大切にしましょう

以下の症状があるときは早めに受診しましょう。

- 眼 白内障、緑内障
- 耳 難聴
- 歯 虫歯、義歯不良

### 認知症や高齢者の生活相談先 地域包括支援センターです

#### 主な業務

- 総合相談  
必要なサービスや制度を紹介します。
- 介護予防ケアマネジメント  
要介護状態にならないよう、予防支援を提供します。
- 権利擁護  
成年後見制度活用のサポートや高齢者虐待防止に取り組めます。
- 包括的・継続的ケアマネジメント

ケア会議 の開催やケアマネージャー支援など高齢者にとって暮らしやすい地域にするため、幅広いネットワークづくりをしています。

地域包括支援センターしろね南  
(対象:白根第一・白南中学校区)  
☎373-6770

地域包括支援センターしろね北  
(対象:白根北・臼井中学校区)  
☎362-1750

地域包括支援センターあじかた  
(対象:月湯・味方中学校区)  
☎372-5121

#### いつでもどこでも 認知症サポーター養成講座を開催できます

誰もが暮らしやすい地域となるよう一緒に学び、認知症サポーターとして見守りませんか?  
学校や地域の団体など希望があれば、各地域包括支援センターに相談してください。

去年は白根高校で開催しました!



#### 認知症サポーターの証「オレンジリング」



#### 先着30人 認知症サポーター養成講座を開催します

講師 白根緑ヶ丘病院  
理事長・院長 佐野 英孝さん

回 10月28日(土)午後1時から(1時間程度)  
場 白根健康福祉センターなごみなみ  
場 地域包括支援センターあじかた  
☎372-5121

#### ケア会議

##### ●こんな相談には…

「認知症の高齢者で、外出をすると自宅に戻れないことがあります」



#### ケア会議検討内容

本人、家族の希望を確認  
「本人が安心して自宅で暮らし続けたい!」

本人・家族・自治会長・介護保険サービス事業所・警察・地域包括支援センター・区役所などの関係者でケア会議を開催し「本人を見かけたときの対応方法と連絡先」の支援体制をまとめ、情報共有をしました。

#### 認知症カフェ～より道カフェかけ橋～

認知症の人もそうでない人も、誰もが気軽に集えるカフェです。

- 専門のスタッフに認知症や介護に関する相談ができます。
- 歌を歌ったり、体を動かしたりして、誰もが楽しく過ごせる場所です。

歌に合わせて体操をします!



回 毎月第4土曜  
午後1時半～3時  
場 白根健康福祉センター  
なごみなみ  
¥300円(茶菓代)  
場 当日直接会場へ

今月は9月23日(土)に開催します!

初めて参加した人とも仲良くおしゃべり!

