



西区 人口:154,391人(-67) 男:74,249人(-24) 女:80,142人(-43) 世帯数:70,936世帯(+14) ※令和5年7月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積94.00km²

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人は発症すると言われる認知症。認知症は誰もが関わる身近なものです。西区では、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指した取り組みを進めています。

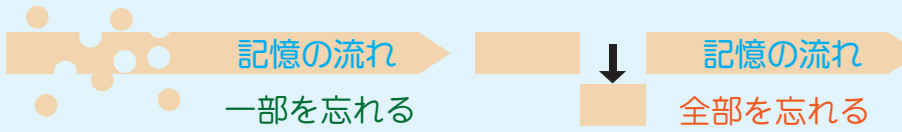
まずは認知症を知りましょう

認知症は老化によるもの？

認知症は何らかの原因による脳の障がいによって起こる症状や状態の総称です。老化による物忘れとは異なり、早期発見・早期治療が必要です。認知症と老化による物忘れは、症状の程度や内容が大きく異なります。

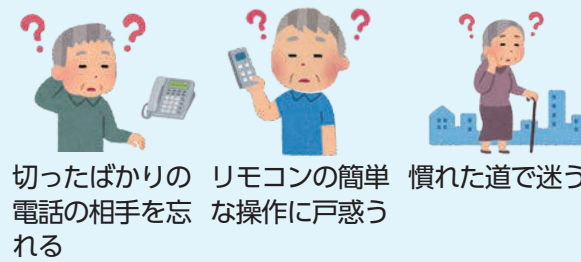
老化による物忘れと認知症の違い

老化による物忘れ	認知症による記憶障がい
体験の「一部」を忘れる ヒントがあると思い出せる 今自分のいる場所や時間が分かる 日常生活に大きな支障はでない	体験の「全部」を忘れる ヒントがあっても思い出せない 今自分のいる場所や時間が分からない 日常生活に支障がでる



認知症の早期発見は家族の「気づき」が大切

認知症の始まりは、本人よりも家族が気づくことが少なくありません。ポイントは下記のような症状が以前に比べて頻度が高まっているか、程度が重くなっているかなどの変化です。



- 他にもこんな症状が気づきのポイント
- ・料理や片付けができなくなってきた
 - ・身だしなみを構わなくなった
 - ・外出をおっくうがる
 - ・怒りっぽくなった

認知症は早期発見・早期治療が大切です

認知症は早期発見、早期治療することで、その進行を遅らせたり、行動や精神面の問題を防いだりできます。気になる症状がある場合、まずは、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

西区の取り組み

認知症の理解と見守り

認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族に寄り添い、見守りの支援をしませんか。

認知症サポーター養成講座 定期開催になりました！

認知症サポーターになるためには、養成講座の受講が必要です。キャラバン・メイトと呼ばれる講師が認知症の症状や接する時の心構えなど認知症の基礎知識をお話します。

受講者には、認知症サポーターとなった証であるオレンジリングをお渡しします。

オレンジリング



認知症サポーターの目印です

日時 毎月第2日曜 午後2時～3時30分
会場 はあとふるあたご複合施設てらお(寺尾)
定員 各回5人
申し込み 電話で同施設(☎025-378-5851)

認知症にならないために

令和5年度西区認知症あんしん検診事業では、認知症を早期発見するための検査、認知症を予防するためのセミナーを開催しています。

認知症の検査

簡易的な認知機能検査を行い、「認知症」「軽度認知障害(MCI)」「正常」のいずれかの測定を行います。

どんな検査をするの？ 少し紹介します

認知症の早期発見を目的に開発された「改訂長谷川式簡易知能評価スケール」を行います。所要時間が約10分で、少ない負担で検査ができます。その検査の一部を紹介します。



年齢はいくつですか？

2年までの誤差は正解です

今いるところはどこですか？

自発的に答えられるか？

期間 令和5年9月～令和6年2月の月曜～金曜 午後1時30分～2時30分(1人15分程度)
会場 新潟医療センター(小針3)
対象 西区在住の令和6年3月31日までに65歳以上になる人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない人 各日先着5人
料金 無料(追加の精査、治療などにより別途費用がかかる場合あり)

認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

自治会や地域の茶の間、サークル活動団体、職場、学校などだれでも受講できます。開催を希望する団体・企業にはキャラバン・メイト(講師)を派遣します。申し込みの詳細は、市ホームページ(右の二次元コード)を確認してください。



気軽にどうぞ 認知症カフェ

人との楽しい交流は、認知症の進行を遅らせる効果があると言われています。認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域の人がお茶やコーヒーを飲みながら気軽に交流や、相談事、悩み事などの情報交換が行える場所です。詳しくは、市ホームページ(右の二次元コード)を確認してください。



認知症予防セミナー

認知症予防や生活様式の提案など、1回につき5つのテーマのセミナーを無料で開催します。どなたでも参加できます。

専門職によるセミナーです

専門職による各15分のリレーセミナーです。

内容

- 認知症を知る 講 医師、認定看護師
- 運動と作業活動のすすめ 講 理学・作業療法士
- 健康を守る食事について 講 管理栄養士
- 口腔の健康と脳 講 歯科医師、歯科衛生士
- 認知症予防につながる心の持ち方 講 公認心理師、認定看護師



会場	期日	時間
小針青山公民館 ※駐車場は新潟医療センターをご利用ください	9月1日	午後3時45分～5時
	10月6日	
	12月1日	
	2月2日	
黒埼健康センター	11月10日	午後3時15分～4時30分
内野まちづくりセンター	1月5日	

対象 各回80人(応募多数の場合、認知症検査受診者を優先)

検査・セミナーの申し込みはこちら

新潟医療センター予約専用番号 ☎025-232-0126
受付時間：午後3時～4時(土日祝日除く)