

認知症になっても安心して暮らせるまちへ

9月21日は、世界アルツハイマーデー

市は、認知症になっても安心して暮らせる生活を送ることができるように、認知症に関する正しい理解と知識の普及に取り組んでいます。

認知症を他人事ではない問題として捉え、個人で、家庭で、地域全体で認知症について考えてみませんか。
詳しくは、高齢福祉課 (☎47-7416) へ。

認知症って何？

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。脳出血やアルツハイマー病など、いろいろな原因で脳の働きが悪くなったために、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出る状態が6か月以上続くことをいいます。



認知症を知り、地域で支えよう

●ご本人にも自覚があります

自分がこれまでとは違うことに気づくのは本人です。物忘れによる失敗が増えたりすることで、「おかしい」と感じ始めます。「認知症かもしれない」という不安は、大変つらいものです。その不安がいろいろな症状になって現れ、周囲の方が困惑することも珍しくありません。

●さりげなく、自然に、手助けをお願いします

認知症の人にも豊かな感情があり、ご本人なりの暮らしがあります。ご本人が困っていることがあれば、できないこと、わからないことをさりげなく手助けしてください。



●家族への支援も必要です

大切な身内が認知症であることは、家族の中だけで解決できる問題ではありません。認知症の人を支えていくためには、家族に対して周囲の理解や支援が必要です。

ライトアップ・パネル展

▶オレンジライトアップ

- ◇とき／9月1日(水)～30日(木) 日没～午後11時
- ◇ところ／大垣駅南街区広場、大垣駅北口広場の噴水(9月21日のみ開催)

▶世界アルツハイマー月間パネル展

- ◇とき／9月13日(月)～29日(水) 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日を除く
- ◇ところ／市役所1階多目的スペース
- ◇備考／9月13日(月)～17日(金)はICTを活用した見守り機器などの展示を同時開催

認知症サポーター養成講座

- ◇対象／認知症について関心のある人
- ◇とき／10月1日(金) 午後2時～3時30分
- ◇ところ／情報工房5階セミナー室
- ◇内容／認知症の症状の理解、認知症の人への対応方法など
- ◇定員／40人(先着順・要申込)

認知症カフェ『ぼ～れ ぼ～れ』

- ◇とき／毎月21日の午後1時30分～3時(時間内の出入り自由)
- ◇ところ／奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ◇内容／認知症の人やその家族など誰もが集い、交流できる場
- ◇参加料／1人200円

申込・問合せ／高齢福祉課 (☎47-7416)

< 認知症の相談窓口 >

名 称	主な担当地区	電 話
大垣市地域包括支援センター	安井・川並・洲本・浅草	82-1166
地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会	興文・東・西・南・南杭瀬・ 静里・綾里・荒崎・日新	77-2255
	和合・三城・墨俣	84-7111
	上石津	48-0068
大垣市地域包括支援センター お勝山	宇留生・赤坂・青墓	71-5536
大垣市地域包括支援センター 中川ふれあい	北・中川	82-1701
認知症初期集中支援チーム	市内全地域	84-7555

コロナ疲れに負けないために！

こころの健康づくり

問合せ

大垣市保健センター
☎75-2322

新型コロナウイルス感染拡大のため、生活にさまざまな影響が生じ、不安やストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。
そこで今回、コロナ疲れに負けないためのポイントを紹介します。

6つのポイント

- ①十分な睡眠、バランスのよい食事によって規則正しい生活を送る
- ②家族と話したり、メールや電話などで友人と話をする
- ③人混みを避けた場所で散歩や家庭内での可能な運動を行う
- ④お酒やカフェインのとりすぎに注意する
- ⑤イライラが強まったときは、深呼吸してリラックスする
- ⑥根拠のない情報やうわさ話などに惑わされないよう注意する

●自殺のサイン

- ▶口数が減って、元気がない
- ▶食べる量が極端に少なくなる、大量のお酒を飲むようになる
- ▶身なりや健康に気を遣わなくなる
- ▶身の回りのものを片付けだす

●サインに気付いたら

- ▶声をかけて悩み事を話してもらおう
- ▶しっかり話を聞き、落ち着いて受け止める
- ▶医療機関やカウンセラーなどの専門家につなぐ



いのちを支える

9月10～16日は「自殺予防週間」

ひとりで悩まないで、ご相談ください

こころの健康相談統一ダイヤル (☎0570-064-556)

*とき／月～金曜日の午前10時～正午、午後1時～4時、午後6時～10時30分(午後10時まで受付)

いのちの電話・ナビダイヤル (☎0570-783-556)

*とき／毎日午前10時～午後10時

いのちの電話・フリーダイヤル (☎0120-783-556)

*とき／毎日午後4時～9時、毎月10日は午前8時～翌日午前8時

#いのちSOS (☎0120-061-338)

*とき／毎日正午～午後10時

よりそいホットライン (☎0120-279-338)

*とき／24時間対応

岐阜県精神保健福祉センター (☎058-231-9724)

*とき／月～金曜日の午前9時～午後5時

西濃保健所「こころの相談」

*とき／毎月2回 午前10時～11時30分(要予約)

*申込／同施設 (☎73-1111 内線274) へ

大垣市保健センター「こころの相談」

*とき／毎月第2火曜日 午前9時～11時(要予約)

*申込／同センター (☎75-2322) へ

「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

【URL】<http://kokoro.mhlw.go.jp>

「こころの耳」HP

