

認知症サポート事業所認定事業

市では、従業員の半数以上の方が認知症サポーターで、認知症の人やその家族を温かく見守る地元の企業や商店を「認知症サポート事業所」として認定しています。認定された事業所は、事業所名や取組内容を市ホームページで紹介しています。また、みちのく銀行との協定により、事業者や従業員向けの金利優遇制度を利用することができます。



認定第1号
(株)七福薬局むつ
代表 大久保 正氏

まちのあらゆるところで声かけを

認知症サポート事業所第1号認定をいただきました。

現在認知症を「治す薬」は残念ながら開発されていませんが、認知症の進行を「遅らせる薬」はあります。少しでも、我々の知識や経験が役にたてばと思います。

当薬局では、お会計の際、「小銭で支払うと認知症の予防になりますよ」と声かけを行っています。もし小銭をたくさんお持ちの様子なのに「小銭はない」と認識されている様な場合は、認知症の症状が出ている可能性があることをご家族の方にお伝えするのもサポートのひとつと考えています。



表紙
2月25日(土)海上
自衛隊大湊音楽隊
第39回定期演奏会
で歌う三宅由佳莉3
曹



認知症サポーター養成講座

話して解決することがあります
認知症の方、介護をしている方、認知症に関心がある方、どなたでも参加できます。一人で悩まずに、お茶を飲みながらお話ししてみませんか。みんな同じお悩みがあるかも…。

◆あんどカフェ(認知症カフェ)
4月12日・5月10日・6月14日
いずれも水曜日、午前11時～午後2時

◆ふれあいサロンしんまち
4月21日・5月19日・6月16日
いずれも金曜日、午後1時～2時30分

◆どこで 老人憩の家 福寿荘
◆どこで 老人憩の家 福寿荘

認知症サポーター養成講座
目指そう みんながサポーター
認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成しています。

交通機関や店など、まちのあらゆるところに適切に援助をしてくれる人がいれば、認知症の方にとって暮らしやすいまちになります。

5人以上集まれば講師の派遣が可能です。地域、職場、学校、団体、サークルなどの集まりに向向いて開催します。認知症について学び、支え合う一員になりませんか。修了者には、認知症サポーターの証としてオレンジリングを交付します。

なんでも相談してください

名称	電話	担当地区
むつ市地域包括支援センター むつ市中央一丁目8番1号	22-1111	市内全域
むつ市地域包括支援センターみちのく むつ市十二林17番5号	23-7930	むつ地区(西部) 大湊地区 川内地区 脇野沢地区
むつ市地域包括支援センター桜木 むつ市小川町一丁目13番60号	23-3560	むつ地区(東部) 大畑地区

いずれも午前8時30分～午後5時15分
担当地区の詳細については、むつ市地域包括支援センター(22-1111)にお問い合わせください。



4
2017
vol.34

- 目次 contents
- 2 特集 やさしさがつながるまちへ
 - 6 平成29年度予算
 - 10 図書館だより
 - 11 エイミーのヨモヤマ話他
 - 12 information
 - 21 消費生活センターだより他
 - 22 健康コーナー
 - 23 あつと陸奥覧
 - 26 この人むつちゅ星他



むつ市地域包括支援センター桜木
近藤知子 推進員

むつ市地域包括支援センターみちのく
成田淳子 推進員

むつ市地域包括支援センター
石田留美子 推進員

家族だけで
抱えこまないでください

尊厳をもって最期まで自分らしい
くありたい。誰もが望むこの
願いをはばみ、深刻な問題になって
いるのが「認知症」です。

認知症の方が、記憶障害や認知
障害から不安に陥り、その結果まわ
りの人との関係が損なわれることも
しばしば見られ、家族が疲れ切って
共倒れしてしまうことも少なくあり
ません。

もしも自分が認知症になったら、
もしも家族が認知症になったら、
頼れる人や相談できるところを
知っていますか？

誰もが認知症についての正しい知
識をもち、認知症の方や家族を支え
る手だてを知っていれば「尊厳ある
暮らし」をみんなで守ることができ
ます。むつ市内に3か所ある地域包
括支援センターには認知症の方とそ
の家族を支援する「認知症地域支援
推進員」(以下推進員)が配置され、
必要に応じて自宅を訪問し、一緒
に最適な方法を考えます。認知症に
なったとき、家族は何ができるのか。
3人の推進員に聞きました。

家族が認知症になったら

とにかく「1人で(家族だけで)
抱えるな」です。

高齢者を介護するのは女性が
多く、女性は悩みや思いを誰かに
話すだけでもスッキリする方が多
いんです。それだけでもかなりス
トレスは軽くなりますよね。また、
家族だけで抱え込んでしまうと、
それがストレスになり、虐待にい
たる可能性もあります。

認知症の相談窓口があるという
ことを知ってほしいんです。

推進員ができること

私たち推進員は、認知症に悩
む本人、家族の支援を行なってい
ます。その中で悩みを抱える方と、
それを解決できる道を「つなぐ」こ
とを使命として、日々みなさんの
相談に応じています。弁護士であつ
たり、市役所、施設、ケアマネ
ジャーなど、さまざまな専門機関
へ「つなぐ」ことにより、一度にす
べての問題が解決することもあり
ます。そんなとき、やはり相談す
ることの大切さを感じます。「相
談したけど、どうにもならなかつ
た」ということには絶対にならない
ように、という意識で臨んでい
ます。

認知症と地域のあり方

推進員になって強く思うように
なつたことがあります。

それは、認知症が医学的にも
未だ知り得ない領域をもつ、奥の
深い病気であるということ。そし
て、認知症の方を「何かおかし
い人」という偏見は捨ててほしいと
いうことです。

家族だけでなく、地域のみなさ
んも認知症を正しく理解すること
(意識改革)で、認知症の方が早
期に治療を受けるきっかけになつ
てあげられます。

今後求められること

認知症の「予防」が重要視されて
います。運動や食事など生活習
慣の対策、脳の活性化として笑
うことや社会と接触することが、
認知症発症のリスクを少なくして
いると言われています。

高齢者とその家族、さらには地
域のみなさんに「認知症にならな
いために」という意識付けをしつ
かりしていかなければならないと考
えています。

自分の元気が、子ども世代のた
めにもなっている。そういう考え
方が増えれば増えればと思います。