

# 西3ほうかつ通信

2024年秋号  
発行/社会福祉法人ノマド福祉会  
札幌市西区第3地域包括支援センター



## 認知症について

認知症とは、様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶や判断力など）が低下し、社会生活に支障をきたした状態をいいます。代表的なものは「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」などがあります。

## 認知症予防と理解

認知症予防には、①適度な運動 ②食事管理 ③人との交流が大切と言われています。簡単な体操や散歩、バランスの良い食事、友人や知人との交流を大切にして認知症予防に取り組みましょう。これらは、認知症であっても大切な取り組みです。また、最近では、認知症に有効と言われている薬も出ています。医師の処方のもと、正しく服用する事が大切です。



認知症の種類	主な症状
アルツハイマー型認知症	同じことを何度も聞く、探し物が多くなる、時や場所を認識できなくなり、家族の名前も分からないなどの症状も見られます。
血管性認知症	脳卒中などにより、記憶障害や言語障害、感情のコントロールが難しくなるなどの症状が見られます。
レビー小体型認知症	知らない人がいるなどといった幻視やパーキンソン症状(手の震え、動きにくくなるなど)が見られます。
前頭側頭型認知症	万引きを繰り返すなどの社会性の欠如、同じ行動を繰り返す、行動の抑制が効かなくなるなどの症状が見られます。

## 地域包括支援センターの役割について

高齢者の健康や介護予防に関するご相談をお受けしています。

介護に関するご相談や要支援1、2の方への介護サービス利用のお手伝いも行っています。

不審な電話や詐欺などの啓発活動、成年後見制度のご相談や高齢者虐待の対応も行っています。

ご本人はもちろん、ご家族や地域の方などから高齢者に関わる様々なご相談をお受けしています。

## 包括の活動の様子

7月10日(水)琴似工業高校1年生254名を対象に認知症サポーター養成講座を実施しました。認知症の治療や予防、認知症対応の心構えなど約90分の講話となりましたが、「困っている高齢者がいたら声をかけたい」といった感想も聞かれ、認知症理解の第一歩となっていただけだと思います。



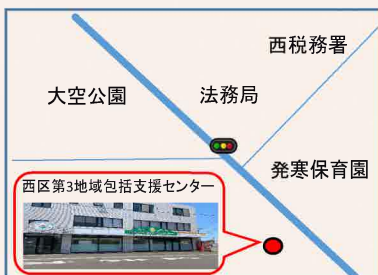
## ご相談について

高齢者に関する事は  
西区第3地域包括支援センターにご相談ください。

札幌市西区発寒3条1丁目2-25 ヒロガミビル1階

☎011-671-8200  
月～金 8:30～17:30

相談用QRコード



7月18日(木)発寒地区福祉マップ作成に参加しました。福祉マップ作成の目的と作成の手順についてお話を伺った後に発寒地区の町内会ごとにマップを作成する様子を見学しました。作成の様子を通じて、地域の取り組みが住民を支えているのだと実感する事ができました。

