



認知症の高齢者をサポート

～あなたの気づきとひと声が大切です～

問健康福祉課 高齢介護担当
☎025-382-4383

認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり衰えたりすることで、脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたしている状態のことです。特別な病気ではなく、誰もがなる可能性のある病気です。



「もの忘れ」と「認知症」の違い

Point

老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している

日常生活に支障はない

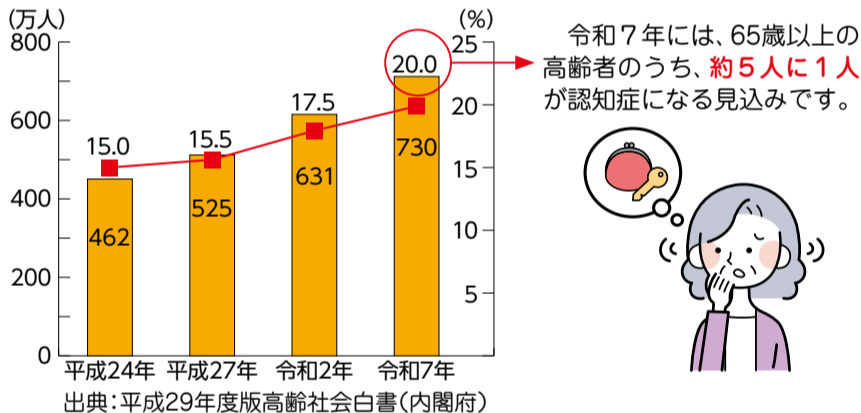
認知症による記憶障がい

- 体験そのものを忘れる
- 忘れたことが自覚できない

日常生活に支障がある

2年後には、高齢者の5人に1人が認知症に!?

65歳以上の認知症患者数推定と推定有病率
(各年齢層の認知症有病率が平成24年以降も上昇すると仮定した場合)



認知症の人への対応の心得は、3つの「ない」!

驚かせない

後ろから声をかけるのはやめましょう。

急がせない

相手の言葉をゆっくり聞きましょう。

自尊心を傷つけない

目線を合わせて優しい言葉で話しましょう。

認知症のおそれがないかチェックしてみましょう

自分だけでなく、周り的高齢者にも声をかけ、一緒に診断してみましょう。

チェック項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計：			点

評価 0～8点⇒正常 9～13点⇒要注意 14～20点⇒専門医等に受診を

参考：大友式認知症予測テスト(公益財団法人認知症予防財団ホームページ)

0～8点 正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9～13点 要注意	ご家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点 要受診	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医や地域包括支援センター(2面参照)にご相談ください。

認知症の高齢者を見守る仕組みに参加しませんか？

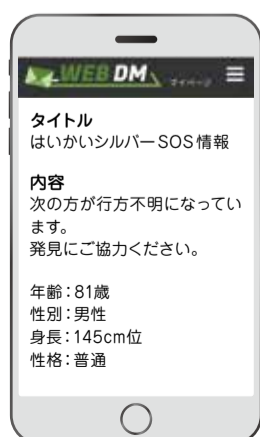
江南区で独自に行っている取り組みを紹介します。



①見守り隊メール

「見守り隊メール」では、一人で外出し家に戻れず困っている高齢者の特徴をつたえ、早期の発見と帰宅を支援する「はいかいシルバーSOS情報」を発信しています。

その他、不審者情報や福祉関連の情報も配信しています。



<手順>

- ①上の二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。
- ②URL付きのメールが届きます。
- ③URLにアクセスし、登録を行ってください。

<ご利用上の注意事項>

- 利用料金** 登録は無料です。受信にかかる費用は各自でご負担ください。
- 企業広告** 登録すると企業広告も配信されます。

メールの登録をお願いします



②見守りシール

「見守りシール」は、普段から服や持ち物に貼り付けておき、認知症の人が家に戻れなくなった場合に、発見した人がシールを読み取ることで、伝言板を通じて家族と連絡が取れるサービスです。



声をかけるときには、「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」を心掛けましょう。後ろから声をかけるのは禁物です!



ご家族の方へ

見守りシールは、健康福祉課①窓口で交付しています。※交付には条件があります。まずは、区役所、地域包括支援センターにご相談ください。介護保険サービス利用者はケアマネージャーにもご相談いただけます。

このシールを見かけたら…
スマートフォンで
二次元コードを読み取って
ください

相談窓口に関する情報は2面

高齢者に関することでお困りの方へ まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。

○地域包括支援センター大江山・横越

担当地域：大江山中学校区・横越中学校区
所在地：江南区三百地2312番地1(リバーサイド輝内)
☎025-278-7860

○地域包括支援センターかめだ

担当地域：亀田中学校区・亀田西中学校区
所在地：江南区早通6丁目7番34号(介護老人保健施設 亀田園内)
☎025-383-1780

○地域包括支援センター曾野木両川

担当地域：曾野木中学校区・両川中学校区
所在地：江南区曾川甲1326番地(特別養護老人ホーム にいがた新生園となり)
☎025-282-7295



こんな相談を受け付けています

介護や健康のこと

- ・健康づくりについて学びたい
- ・介護保険のことが知りたい
- ・物忘れが増えて一人暮らしが心配

権利を守るお手伝い

- ・高齢者虐待についての相談
- ・悪質な訪問販売への対応
- ・お金の管理などを支援する制度

あなたの職場や地域で認知症のことを学びませんか？ 「オレンジこうなん」が希望の場所までうかがいます

「オレンジこうなん」は、認知症になっても安心して暮らせる地域になるよう、認知症に関する正しい知識の啓発を目的として活動している団体です。企業や学校にうかがい、認知症に関する講演会や研修会を行います。申し込みをご希望の方は最寄りの地域包括支援センターまでご連絡ください。

江南区からのお知らせ

回=日時 罫=時間 罫=場所 因=内容 囚=対象・定員
罫=参加費(記載のないものは無料) 罫=持ち物 罫=問い合わせ
罫=申し込み(記載のないものは事前申込不要、当日直接会場へ)

献血にご協力ください(6月)

回6月10日(土) 午前10時～正午、午後1時30分～4時
罫イオンモール新潟南
罫献血カード(初めての人は運転免許証などの身分証明書)
罫健康福祉課 健康増進係
☎025-382-4316

健康相談(6月)

保健師・栄養士による相談。要予約。
回6月26日(月) ①午後1時20分～
②午後2時10分～ ③午後3時～
罫亀田健康センター 集団健診室
罫健康福祉課 地域保健福祉担当
☎025-382-4138

自宅でできる運動をご紹介します 運動でヘルスアップ

回6月26日(月) 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時15分～)
罫亀田総合体育館
因自宅でできるストレッチや筋トレなど、健康づくりのための運動とお話
囚先着12人
罫内履き、飲み物(お茶・水)、タオル
回6月5日(月)から6月12日(月)までに健康福祉課 健康増進係
☎025-382-4316

新潟県による休日労働相談会

回6月11日(日) 午後1時～4時30分
罫県労働相談所(県庁内、中央区新光町)
因労働相談アドバイザー(社会保険労務士)等が電話・オンライン・面談で対応します。
罫県労働相談所 ☎025-281-6110
オンライン相談:6月7日(水)午後5時まで

面談相談:6月9日(金) 正午まで
※電話相談は予約不要

公民館情報

亀田地区公民館
江南区文化会館内 ☎025-382-3703

学習用に部屋を開放します

回6月10日(土)・24日(土) 午前9時～午後5時
罫同館 講座室1
囚中・高校生を優先 8人

令和5年度 亀田地区市民文化展 出品作品募集

11月4日・5日に開催される、亀田地区市民文化展の展示作品を募集します。
罫亀田市民会館、江南区文化会館
囚絵画、書道、写真、工芸、文芸など
囚亀田地区で活動する団体または個人
回6月28日(水)までに申込書を提出。詳細は右記二次元コードからご確認ください。

毎月第2・第4火曜日開催

プチプチひろば

0歳児と保護者のための憩いの広場。育児について、友だちづくりなどおしゃべりのできる居場所です。
回6月13日(火)・27日(火) 午前10時～11時30分
罫同館 保育室
囚0歳児とその保護者 先着9組(未就園児の兄弟姉妹は0歳児と一緒に参加可能)
罫バスタオル(マットの上に敷いて使用)

横越地区公民館

いぶき野 1-1-2 ☎025-385-2043

毎月第2火曜日開催

子育てひろば

0歳からのお子さんと保護者の交流の場です。子育てサポーターと、色々なことをおしゃべりしませんか。
回6月13日(火) 午前10時～11時30分(時間内出入り自由)
罫同館 保育室
囚情報交換、絵本の読み聞かせ、わらべうた、親子のふれあい遊びなど
囚未就園児とその保護者
罫着替え、飲み物

曾野木地区公民館

天野 2-7-2 ☎025-280-6810

毎月第2・第4月曜日開催

子育てサロン～ぽっかぽか～

回6月12日(月)・26日(月) 午前10時～正午
罫同館 保育室
囚保育室の自由開放(子どもの自由遊びや保護者同士・地域住民の交流の場)
※専門のスタッフはつきません。保護者が責任をもってご利用ください。
囚未就園児とその保護者(0歳児も参加可)

いきいきセミナー

足から始める健康

回7月11日・18日・25日(いずれも火曜日) 午前10時～11時30分
※全3回
罫同館3階 ホール

日程	内容
7/11(火)	「足寿命を延ばす」(初級編) 足の健康状態と不調の原因を知ろう
7/18(火)	「足寿命を延ばす」(応用編) 足の効果的な使い方を実践しよう
7/25(火)	「足からわかる健康」 足から出る身体SOSを見てみよう

講師:林妙(足寿命アドバイザー/リフレクソロジスト)

囚先着30人
罫内履き、飲み物、筆記用具、動きやすい服装で(ストッキング・タイツは着用不可)

回6月5日(月)から6月19日(月)までに同館窓口または電話で申込(土日を除く/午前9時～午後5時)

ふれあい掲示板

市民グループなどの催しを掲載しています

ほのぼの江南

ひきこもりなど社会とつながることに不安を感じている人が、気楽に安心して自由に過ごせる居場所です。
回6月14日(水) 午前10時～午後4時
罫江南区福祉センター 会議室
囚お茶を飲みながらお話したり、自分がやりたいことをして過ごせます。
罫江南区社会福祉協議会
☎025-250-7743

小さな美術館

中野和子コレクション展

子供のいる風景—巡り合った子供たちを詠う

山形県長井市在住の古布収集家である中野和子さんによる、子どもの衣服や子どもの絵画の展示です。
回6月11日(日)まで開催中 午前10時～午後5時(最終日は午後1時まで)
※月曜休館
○中野和子を囲む会
回6月7日(水) 午後1時30分～3時
罫小さな美術館 季 高橋
☎080-8484-5062

新潟歩く会からのお知らせ

○トレーニング歩行会

回7月2日(日) 午前8時30分～11時30分 ※雨天決行
罫やすらぎ堤(市民体育館裏)東屋に集合
囚①やすらぎ堤～関屋分水記念公園
②やすらぎ堤～柳都大橋～千歳大橋(いずれも往復10kmのコース)
罫飲み物(水)、雨具

○大河の風景を楽しむ

回6月25日(日) 午前8時20分～午後2時30分 ※雨天決行
罫新崎駅北口に集合
囚新崎駅～臨港病院前～新潟交通入船営業所～新潟駅(所定のスポットで途中解散可)
罫300円(保険料含む)
罫飲み物(水)、雨具、昼食
回6月18日(日)までに新潟歩く会 阿部 ☎090-1653-5285

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



江南区心配ごと相談所 来所または電話相談(予約不要) 毎週木曜日(祝日を除く) 午後1時~4時 場江南区福祉センター 問江南区社会福祉協議会【相談専用電話】025・250・7823


こうなん ニュース NEWS

G7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議 各国の代表団を「亀田縞」でおもてなし

5月11日~13日に、朱鷺メッセでG7新潟財務大臣・中央銀行総裁会議が開催され、各国の代表団とメディアに対し、おもてなしの一環として新潟市の伝統工芸品である「亀田縞」の風呂敷が贈られました。

江南区で300年以上の歴史を持つ伝統織物である亀田縞が、重要な国際会議のお土産に選ばれたことは、本市を代表する逸品のひとつが世界に知られることに繋がります。今後の飛躍に期待しましょう。

問産業振興課 ☎025-382-4809



江南区郷土資料館からのお知らせ

江南区郷土資料館(江南区文化会館内) ☎025-382-1157
 <受付時間>10:00~16:30
 ※毎週金曜、年末年始(12/29~1/3)は休館

江南区俳句展
 江南区で古くから盛んな俳諧文化に親しんでいただくため、募集した俳句を展示します。
 回6月24日(土)~7月17日(月)
 午前10時~午後7時(日曜・祝日は午後4時30分まで)
 場江南区郷土資料館 企画展示室

令和5年度古文書講座 経験者向け古文書学習会
 古文書解読の基礎基本を身に付けており、よりステップアップを目指す方のための講座です。史料解読の実技を中心に進めます。
 回7月5日、12日、19日、26日(いずれも水曜日、全4回)
 午後2時~3時30分
 場江南区文化会館 多目的ルーム 講師:若崎敦朗(旧小澤家住宅学芸員)
 先着25人 問電話で同館へ

消防情報


危険物安全週間が始まりました 6月4日(日)~10日(土)

ガソリン・灯油をはじめ、塗料や消毒用アルコールなど、危険物は身近に存在し、取扱いを誤ると大事故につながります。

危険物災害を防ぐため、今までの行動を振り返りましょう!

安全に給油しましょう	身近な危険物の取扱いに注意!
☑スタンド内は安全運転!	☑消毒用アルコールは火気の近くでは使用しないようにしましょう。引火する恐れがあります。
急発進、急ハンドルは厳禁。	
☑注ぎ足し給油はしない。	
☑自分で容器にガソリンを入れない。	

意志つなく 連携プレーで 事故防ぐ
 (令和5年度 危険物安全週間推進標語)
 問江南消防署 市民安全課 予防調査係 ☎025-381-2327



60年に1本の逸材?

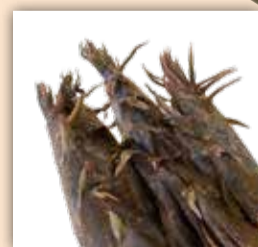
先端が4つに分かれた「たけのこ」が出現!

5月12日、江南区砂山の竹林で、世にも珍しい、不思議な形のたけのこが発見されました。収穫した桑野さんは、「60年以上栽培していて、こんなの初めて!」と興奮した様子で話していました。

根元をよく見てみると、2つの円が重なったような形をしています。もしかすると、近くに生えていたいくつかの株が合わさった結果、このようなたけのこが生まれたのかもしれない。

普段は4月中旬から収穫され始めるたけのこ。しかし、今年は暖春の影響で、桑野さんの竹林では4月上旬から続々とたけのこが芽を出したそうです。

江南区で採れたたけのこは身が柔らかく、人気があります。例年4月中旬から5月中旬に区内の直売所で販売されるので、見かけた際には、ぜひ手に取ってください。




見事に先端が4つに分かれています

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ

江南区親善大使を使ってPRしませんか

詳しくはこちらから



問025・250・7823

こうなん健康レター 問健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

定期的に歯科健診に行っていますか?

「特に痛いところもないし、行ってないなあ」と思った方は要注意! お口の病気は、初期には自覚症状がないことが多く、気づいたときには症状が進行している場合も少なくありません。ぜひ「痛くないうちに」歯科健診に行き、大切な歯を守りましょう。

妊婦歯科健診
 妊婦さんのお口を清潔にしておくことはお子さんのむし歯予防に繋がります。また、産後は自分のことが二の次になってしまう場合があります。健康なお口で出産を迎えましょう。

妊婦中の人
 ・対象:母子健康手帳の交付を受けた妊婦
 ・受診方法:集団健診(要予約)
 ・受診券:母子健康手帳の交付時に配付
 ・自己負担額:無料

2歳児歯科健診
 1歳6か月~3歳6か月の間にむし歯が急増する傾向にありますので、2歳になったら歯科健診に行きましょう。また、小さい頃からかかりつけ歯科医をもつと安心です。

2歳0か月のお子さん
 ・対象:新潟市に住所がある2歳0か月児
 ・受診方法:個別健診(要予約)
 ・受診券:対象者に郵送
 ・自己負担額:300円

成人歯科健診
 成人の約80%が歯周病にかかっていると報告されています。歯周病は全身疾患とも深い関係があるため、日常のセルフケアに加え、専門家によるケアの「二刀流」で予防・改善することをおすすめします。

40歳・50歳の人
 ・対象:40歳・50歳の人(年齢はR6.3.31時点)
 ・受診方法:個別健診(要予約)
 ・受診券:対象者に郵送
 ・自己負担額:500円
 ※新潟市国民健康保険加入者は半額

お口の健康長寿健診
 お口には「食べる」「話す」など重要な機能があります。お口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といい、気づかぬうちに進行してしまいます。お口の健康長寿健診ではオーラルフレイルの検査も行っています。

76歳・80歳の人
 ・対象:76歳(S22.4.2~S23.4.1生まれ) 80歳(S18.4.2~S19.4.1生まれ)
 ・受診方法:個別健診(要予約)
 ・受診券:対象者に郵送(後期高齢者健康診査の受診券と同一)
 ・自己負担額:無料

歯と口の健康週間 6月4日(日)~6月10日(土)

この機会にお口の健康を見直して、年齢を重ねても美味しく食べ続けられる歯を目指しましょう。

レンズでキヤッチ



どど〜んとビッグサイズ!

2つの円が重なったような形をした根元

緑と調和した賑わいと安らぎのあるまち 江南区 区役所だより **こうなん** 20,000部/月2回発行 縦3.9cm×横7.9cm 1回 7,000円

広告募集中

対象 江南区内にお店や事業所を持つ事業者
 申し込み 地域総務課 ☎025-382-4619