



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

令和6年(2024年)

9月1日

第418号

区の人口	
人口	67,557人 (+2)
男	32,918人 (+6)
女	34,639人 (-4)
世帯数	28,554世帯(+17)
令和6年7月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)	

編集・発行：新潟市 江南区役所 地域総務課 〒950-0195 新潟市江南区泉町3丁目4番5号 電話：025-383-1000(代表) FAX：025-381-7090

認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまちに

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたす病気のことです。誰もがなり得る可能性があります。令和12年には、65歳以上のおよそ7人に1人が認知症になると推定されています(※)。認知症の方やそのご家族だけでなく、地域の誰もが当事者として認知症について知り、支えていくことが重要です。

※厚生労働省研究班「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」令和5年 図 健康福祉課 高齢介護担当(☎025-382-4383)



認知症予防 4つのポイント

① 運動

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



② 食事

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



③ 社会参加

地域の茶の間や公民館のサークル活動に参加するなど、人と積極的に交流しましょう。



④ 睡眠

質の良い睡眠は体や心の健康を保ちます。



最近、こんな症状はありませんか？

- 忘れ物が増えた
- 物の整理が苦手になった
- 怒りっぽくなった など

認知症かな?と思ったら

認知症は**早期発見・早期治療が重要**です。予防することで発症を遅らせることもできます。不安に思ったら、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみましょう。

地域包括支援センター ～認知症や高齢者の生活相談窓口～

介護予防や介護保険サービスの利用方法についてご案内し、高齢者の皆さんの生活を総合的に支援しています。それぞれ対象の中学校区にお住まいの方がご利用いただけます。

● **地域包括支援センター 大江山・横越**
(大江山・横越中学校区)
☎025-278-7860

● **地域包括支援センター かめだ**
(亀田・亀田西中学校区)
☎025-383-1780

● **地域包括支援センター 曾野木両川**
(曾野木・両川中学校区)
☎025-282-7295

困っている様子の方を見かけたら

認知症には、何度も行っているはずの場所で迷ってしまう症状もあります。困っている様子の方を発見したら、3つの「ない」を意識して声をかけ、認知症が疑われる場合は、最寄りの警察署や区役所に連絡してください。

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

見守りシールを見つけたら

江南区では、認知症の方の服や持ち物に貼り付けられた「見守りシール」を読み取ることで、ご家族の方とインターネット上の伝言板で連絡を取ることができるサービスを導入しています。



サービスを利用されたい方は、区役所、地域包括支援センター(介護保険サービス利用者はケアマネージャーも可)にご相談ください。
※条件があります

認知症カフェ オレンジカフェぱらむに参加しませんか

江南区では、認知症の方やそのご家族が、不安や悩みなどを共有したり、聞いたりできる交流会を月1回開催しています。関心のある方ならどなたでも参加でき、楽器演奏や講演会など、さまざまなイベントを行っています。



9月のカフェ「ゆるーく学ぶ認知症」

☎ 9月8日(日) 13時半～15時 場 亀田地区コミュニティセンター 料 200円
☎ 認知症カフェ企画運営委員会 事務局(☎090-4946-1816)

interview



オレンジカフェぱらむ 運営 押木内科神経内科医院 永井 博子 先生

このカフェを始めたきっかけは、認知症に関わる方々が持つ悩みや想いを共有できる場所をつくりたいと思ったことでした。今年で8年目になり、50人ほどが参加し、仲間づくりなど楽しいひとときを過ごしていただいています。

サポートに興味がある方もご参加いただき、当事者から生の声を聞くことで、関わるきっかけになればうれしいです。

「認知症になったら…」と不安を抱えている方もいらっしゃると思います。気になることがあったら、まず相談してください。早期の発見、治療で進行を抑え、趣味やお仕事を続けられている方もいます。

患者数が年々増加している中、住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らすためには、周りの方々からの理解と支援が必要です。困っている方に優しく声をかけるなど、ぜひ、できることから始めていただきたいと思います。

江南区 地元のお店でお食事・お買い物をして商品券をゲットしよう!

お店元気プラスキャンペーン

期間中、参加店でお食事・お買い物をすると抽選で450名様に**参加店で使える2,000円分の商品券**が当たります。

各参加店で利用金額500円(税込)につき1スタンプ押印。8スタンプ(利用金額合計4,000円以上)で応募できます。8店舗回って各店舗500円ずつの利用でもOK。

※押印用のスタンプカードは各参加店で用意しています。8スタンプたまったら、必要事項をご記入のうえ各参加店に備え付けの応募箱に投函ください。

※1会計につき80スタンプ(40,000円分)を上限とします。

お店へ行って
どんどん応募しよう!



詳しくは区の
ホームページへ



店頭このマークが目印!



※各回の応募締切後、抽選を実施します。

応募回数に制限はありませんが、1回の抽選につき当選は1人1回です。当選者の発表は商品券の発送をもって代えさせていただきます。

☎ 江南区魅力「彩」発見実行委員会(産業振興課、☎025-382-4809)

期 間 令和6年9月1日(日)～11月30日(土) 第1回 9月30日(月) 第2回 10月31日(木) 第3回 11月30日(土)