



大地の恵みと伝統・文化にはぐくまれた郷土愛にあふれる、いきいきと暮らせるまち

# みなみ風



発行/新潟市南区役所  
編集/南区役所地域総務課  
〒950-1292 南区白根1235番地  
電話 025(373)1000(代表)  
FAX 025(373)2385

南区ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/minami/> Eメール [chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp](mailto:chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp) (南区役所地域総務課)

南区の人口(令和2年12月末現在、カッコ内は前月比): 44,134人(-67) 男: 21,451人(-31) 女: 22,683人(-36) 世帯数 16,344世帯(+17) (住民基本台帳による)

安心して暮らせるまちを目指して

## 認知症を『自分ごと』に

認知症を自分には関係ない『他人ごと』と思っていませんか。いつ自分や家族、親しい人になるか分かりません。認知症になったとき、家族は頼れますか?家族以外に頼れる人や場所がありますか?私たちが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためにどうしたらよいか、認知症を『自分ごと』として考えてみましょう。

問い合わせ 健康福祉課 ☎372-6320

### 認知症とは お医者さんに聞きました

認知症は脳の病気

認知症とは、後天的な脳の障害により認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態をいいます。



医療法人社団 敬成会  
白根緑ヶ丘病院  
理事長・院長 佐野 英孝さん



認知症カフェの様子

#### 南区民の傾向

- 認知症の症状が進んでから医療機関を受診する人が多い。
- 認知症になっても車の運転をする人がいます。大変危険ですので運転免許証の自主返納をお勧めします。(道路交通法では認知症は免許の取り消し要件です)

#### 認知症の予防 ※絶対に認知症にならないという予防法はありません

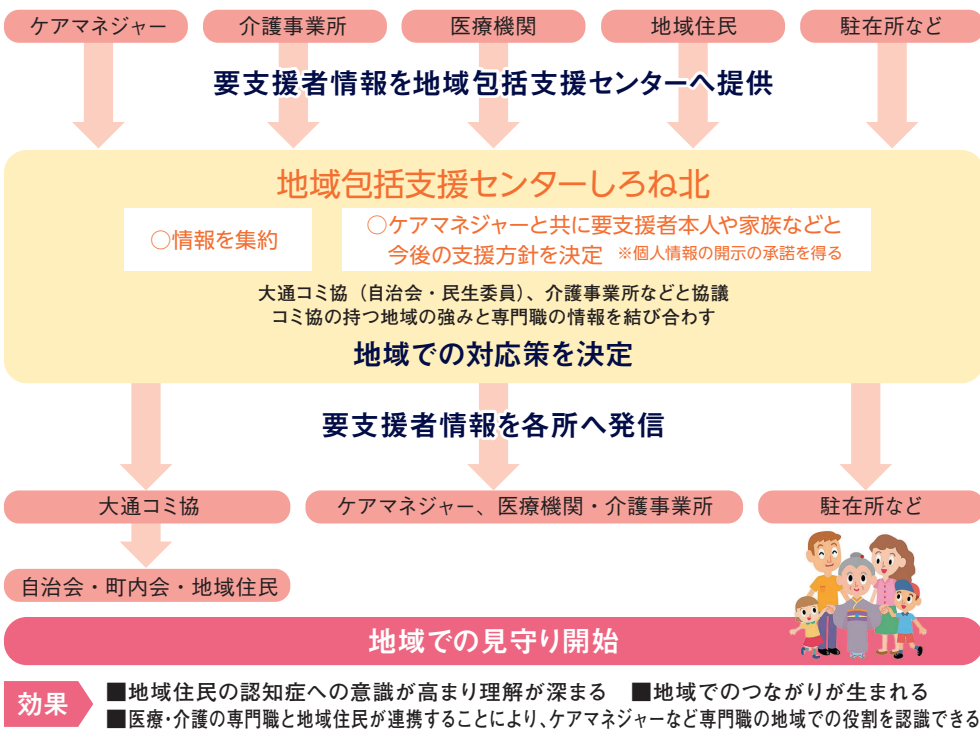
生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧)の予防と治療をしましょう。過度の飲酒、喫煙をやめ、歩くなどの適度な運動をしましょう。他人と積極的に交流したり、趣味を持ったりして生活を楽しむことも大切です。また、音楽を聴く、新聞や本を読む、日記をつけることは脳の活性化につながります。ラジオは声や音楽を聴きながら物事をイメージして理解します。テレビを観るよりも脳を使うのでお勧めです。

#### 南区民へメッセージ 早期発見・診断・治療が大切です

不安に思ったら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。早期に発見できれば症状の進行を抑える薬を飲むことや、介護保険のサービスを始めるなどの対処により症状は安定します。新潟県民は忍耐強い人が多く、具合が悪くても我慢したり、病院でも遠慮して本音を言わなかったりします。遠慮なくどんどん自分の意見を言うことにより、より良い治療の選択につながります。

### 区内初の試み コミ協と医療・介護のプロが連携! 大通認知症みまもりネットワーク

大通コミュニティ協議会(大通コミ協)は、認知症の人を含めた高齢者などの見守りを地域で始めました。「地域のことは住民が一番知っている」という大前提の下、高齢者本人や家族が住み慣れた地域で継続して生活していくために、医療・介護のプロと連携していく仕組みです。



ネットワークの中心人物である大通コミ協の鞆子会長と地域包括支援センターしろね北の後藤さんは「実際にネットワークを使ってみると、さまざまな問題点などが出てくる。随時連携している機関と修正や改良をしながら、話し合いを続けていきたい」と声を揃えました。

大通地域も高齢化が進んでいます。高齢者支援は地域の大きな課題です。今回のネットワークは地域包括支援センターしろね北から協力をいただき、作ることができました。これを機会に地域内で認知症について認識を深め、支援をしていきたい。



大通コミュニティ協議会  
会長 鞆子 幸一さん



地域包括支援センターしろね北  
後藤 崇さん

高齢化が進む中で、専門職と地域がマッチングして見守ることで、安心して地域で過ごしていけるようになると良い。何よりも高齢者本人やご家族が住み慣れた地域での生活を望んでおり、相談も多く寄せられます。

相談してください!

地域包括支援センターは  
高齢者の暮らしをサポートする機関です。

#### 主な業務

- 総合相談と支援
- 介護予防のマネジメント
- 権利擁護事業
- ネットワークづくり

健康や介護、消費者被害、成年後見制度など気軽に相談してください。相談は無料で秘密は守られます。

#### 区内の地域包括支援センターの取り組み

地域包括支援センター  
しろね北  
☎362-1750



今行われている住民同士の支え合いを大切にしながら「フットワーク・ネットワーク・チームワーク」を心掛け、地域支援の種を探し、地域の人や関係者と話し合いの場を設けるなど、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるための取り組みをしています。

地域包括支援センター  
しろね南  
☎373-6770



平成30年から認知症予防と関係の深い「口腔ケア啓発」を白南中学校区で取り組んでいます。今年度は冊子づくりとお弁当を通し、歯に良い食事の啓発を庄瀬地域コミュニティ協議会と取り組みました。今後も認知症に理解・関心の持てる地域づくりをしていきます。

地域包括支援センター  
あじかた  
☎372-5121



「認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生活できるように」というテーマで地域に出向き啓発活動を行っています。コロナ禍でも地域の皆さんに認知症についての正しい知識を身に付けてもらえるよう取り組んでいます。

#### 認知症カフェ〜より道カフェかけ橋〜

感染症予防対策を実施して開催しています!  
☑2月27日(土)午後1時半~3時  
☑白根健康福祉センター  
☑ハーモニカ演奏、茶話会、認知症予防体操など

☑300円(茶菓子代)  
どなたでも参加できます。介護専門職も参加しますので、気軽に相談ができます。

