



認知症にやさしいまち西区

●認知症とは・・・？

認知症は時間の経過とともに進行する病気です。
早期に発見し、適切な治療と環境を整えることで、その人らしい充実した暮らしを長く続けることが期待できます。



やさしさ
まごころのあるまち
つくるベエ

【認知症チェックリスト】

自分の健康状態について
知っておくことが大切です。

やってみましょう！
認知症チェックリスト

このような状態が続く場合は認知症の可能性もありますので、相談しましょう。



●認知症の情報に ついて知りたい

西区第2地域包括支援センター
宮の沢1条1丁目1-3
宮の沢1条ビル402
☎661-3929

●治療や検査に ついて相談したい かかりつけ医

社会参加の習慣や役割がある人ほど、認知症のリスクが低い傾向があります。家族や知人・友人との交流を大切にしましょう！

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れてたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビドラマの筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫(おっくう)になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに興味がなくなった
- 何をするのも億劫(おっくう)になった

西2包括での認知症への取り組み

○介護者のつどい(11/18, 11/20)

現在介護をされている、過去に介護経験のある方を対象に西野・西町それぞれの地区で開催しました。当日は札幌認知症の人と家族の会の方にもお越しいただき、介護者の困りごとに対してご助言をいただいています。1時間半という限られた時間ではありませんでしたが、参加者同士で様々な意見交流ができ、来年もぜひ参加したいという声も上がっていました。



○認知症サポーター養成講座

毎年西野・西町それぞれの地区で、認知症症状や認知症の方との関わり方について、地域住民の方を対象に開講しています。包括職員からの講話の他、日頃現場で認知症の方と関わっている職員の方から貴重な話をしていただく機会も設けています。児童会館の児童向けにも開講しており、西野・西町地区には老若男女問わず多くのサポーターがいます。



予告

令和7年2月19日に認知症サポーターフォローアップ講座を開催予定です。認知症サポーター養成講座を受けた方が対象となります。対象の方は是非ご参加ください！



二字熟語クイズ



冬にまつわる文字が入ります。二文字の言葉をつくってみましょう！

①	豪	↓		←	初
粉	→	□	←		
		↓			
		像			

②	流	↓		←	製
枕	→	□	←		
		↓			
		河			

③	防	↓		←	極
波	→	□	←		
		↓			
		天			



峰③ 氷② 星① 彗

高齢者の皆さんの相談窓口
西区第2地域包括支援センター
令和4年5月23日～移転しました。

★新住所 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-3
宮の沢1条ビル4階402号
☎011-661-3929

