

発行: 板橋区 〒174-0063 東京都板橋区前野町四丁目16番1号 健康生きがい部 おとしより保健福祉センター 電話番号: 03-5970-1111 FAX番号: 03-5392-2060 Eメール: otosen@city.itabashi.tokyo.jp

AIP 広報誌 住ま居る

～いつまでも笑顔で～

AIPとは・・・「Aging in Place」の略

⇒年を重ねても安心して住み慣れたまちに住み続けること。
板橋区では、AIP構築のために下記の「7つの重点事業」に取り組んでいます。
※板橋区では、地域包括ケアシステムを「板橋区版AIP」として構築していきます。

- ①総合事業/生活支援体制整備事業
- ②医療・介護連携
- ③認知症施策
- ④住まいと住まい方
- ⑤基盤整備
- ⑥シニア活動支援
- ⑦啓発・広報



誰にでもやってくるかもしれない「認知症」 早めの相談で安心生活

認知症は、早めの気づきと適切な対応が非常に大切です。症状が軽いうちに今後の生活に備えたり、症状の進行を遅らせることができる場合があります。まずは、どこで相談できるのかを知って、何か心配に思うことがあれば、迷わず相談してみましょう。



地域の総合窓口で相談
おとしより相談センター
(地域包括支援センター)
(相談は無料です)

医療・介護の専門職がいて、認知症に関する相談や医療・介護サービスの相談が出来ます

お医者さんに相談
かかりつけ医・もの忘れ相談医
(相談は診療になります)

- かかりつけ医
診療科目に関わらず、普段受診しているお医者さんに認知症について相談してみましょう
- もの忘れ相談医
板橋区医師会もの忘れ相談医は、専門の研修を修了し、認定・登録された医師です。認知症について相談出来ます

無料相談を利用
もの忘れ相談
(相談は無料です)

相談会場にて、板橋区医師会もの忘れ相談医に無料で認知症の個別相談が出来ます(要予約)。病院にいなくても気軽に医者さんに相談できます
※会場・日程はリーフレットまたは、広報いたばしにて掲載されます

自分の地域のおとしより相談センターが知りたい
おとしより保健福祉センター
地域ケア推進係 ☎ 5970-1119

もの忘れ相談医を知りたい
板橋区医師会 ☎ 3962-1301

いつでもどこでやっているのか知りたい
おとしより保健福祉センター
認知症施策推進係 ☎ 5970-1121

どんなサービスをうけられるのか、親身になって教えてもらった。頼りになるね。

認知症について理解が深まったわ。

話を聞いてもらえただけでも、気持ちが楽になって安心したわ。



認知症に対するサービスを知りたいなら・・・『認知症ケアパス』

認知症は、症状の進行によって、必要となるサービスが変わっていきます。認知症ケアパスでは、これからどんな症状の変化があり、どのようなサービスが受けられるのか、どこに相談したらいいのか、認知症の症状の進行に合わせてまとめられています。また、ご自身の状態を確認する「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」も収録されています。

【配付場所】
おとしより相談センター
(地域包括支援センター)、
おとしより保健福祉センター、
健康福祉センター等

認知症とともに暮らせる社会に向けて

東京都健康長寿医療センター研究所研究部長
栗田 圭一

プロフィール

東京都健康長寿医療センター研究所研究部長・認知症疾患医療センター長。2001年東北大学大学院医学系研究科精神神経学分野助教授、2005年仙台市立病院神経科精神科部長を経て、2009年より現職。日本老年精神医学会理事、日本認知症学会理事、日本老年医学会代議員、社会保障審議会介護保険給付費分科会専門委員。国および東京都の認知症施策の立案・評価に関わる研究を行っている。



認知症とは、さまざまな要因による脳の変化によって、記憶力や注意力や問題解決能力などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に何らかの支障があらわれた状態を言います。わが国の調査では、85歳～89歳の40%、90歳～94歳の60%、95歳以上の80%に認知症が認められると推計されています。つまり、85歳を過ぎて認知症になることは決して特別なことではなく、「長生きをすることとあまり変わらないこと」であるとわかります。実際、認知症であっても、家族や地域の人々の支え合いの中で、生き生きと暮らしている高齢者は決して少なくありません。

しかし、認知症にまつわるさまざまな偏見のために、物忘れが目立つというだけで差別を受け、その結果、居場所を失い、人との交流が失われ、必要な情報を得ることができず、必要なサービスを利用することができず、社会の中で孤立してしまう高齢者も決して少なくありません。そのような状況では、認知症とともに生きる人は精神的にも身体的にも健康を失ってしまい、家族は介護負担を増大させ、住み慣れた地域社会の中での暮らしの継続が困難になってしまいます。
約束の時間を忘れて、財布や鍵の置き場所を忘れて、同じ物を買ってきてしまったり、今日の日付が

思い出せなかったり、役所からくる書類の内容がよくわからなくなったりするのは、年をとれば普通のこと、特別なことではありません。たとえそうであっても、皆で声をかけあい、助け合い、「すべての人が安心して暮らせるまちを創ろう」という思いを結集することができれば、認知症の有無に関わらず、障がいの有無に関わらず、一人一人がよい人生を全うすることができる、希望と英知に満ちた社会を創り出していけるのではないかと思います。

板橋区 AIP ストリート



この物語はフィクションです。



「板橋区医療・介護・障がい福祉連携MAPシステム」の運用を開始します

平成30年3月1日より「板橋区医療・介護・障がい福祉連携MAPシステム」の運用を開始しました。区内の医療機関や事業者を探す際は是非1度つかってみてください。

ただし、表示される施設は登録制となっているため、まだ登録していない施設等は見られません。運用開始後も随時登録施設を増やしていく予定です。

問合せ先
おとしより保健福祉センター
地域ケア推進係 ☎5970-1114

- ～連携MAPでできること～
- ▶ 自宅周辺の医療機関・介護事業所等が一目でわかります (地区別検索、名称検索、サービス内容別検索など多様な検索方法があります)
 - ▶ 介護施設の空き状況等が一目でわかります
 - ▶ それぞれの施設の最新の情報が随時確認できます



▲区のホームページよりワンクリックでシステムが開きます

▲検索画面イメージ



今日からできる介護予防 「人とふれあい、認知症予防」

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と介護予防研究チーム
研究員 稲垣 宏樹

認知症の発症には、年齢や性別をはじめ、食事、運動、知的活動など、様々な原因が関係していますが、「社会的つながり」の影響、つまり普段から外出をして人や社会との交流が活発であるほど、認知症になりにくいことが報告されています。

頑張れる方はグループ活動やサークル活動に参加するのもよいですし、そうでない方も買い物や通院、散歩など日常生活の中で行えることで構いません。1日に1回は外出をして、人と会話する機会をもつように心がけましょう。お住まいの地域にある住民交流のためのスペース(サロンやコミュニティスペース等)に行ってみることもおすすめです。



「川柳」大募集!

身の回りで起きた出来事などを、川柳で表現してみませんか? 川柳を普段から考えていると頭の体操にもなりますよ! ぜひ、お気軽にご応募ください。(応募先は下部問合せ先を参照)

70代 板橋区在住 男性

困った時の神頼み何を頼むか思い出せず