



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより



令和8年9. 10月発行

困ったことがあったら、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、高齢者に関するよろず相談窓口です。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職が配置されており、介護のこと、健康のこと、虐待のこと、財産管理のことなど、相談の内容に適した情報提供や助言を行います。

9月は認知症月間です！！

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー（認知症の日）」であり、

9月は「世界アルツハイマー月間（認知症月間）」です。

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、伊那市では様々な取り組みを行っています。

○介護・認知症 おしゃべりカフェ 『オレンジ』

認知症の方やその家族、周りの方などが自由に参加できる集いの場です。

お茶を飲みながら、情報交換や介護の相談ができます。

☆認知症の方やご家族がゆっくり過ごせる場所です。

☆認知症への知識を持ったスタッフが、ご家族の方等の相談をお聞きます。

☆認知症について知りたい方に、情報提供をします。



第1金曜日	きたっせ（山寺区）	10時～11時半
第2木曜日	長谷 溝友館（長谷）	9時半～11時半
第2金曜日	高遠町保健センター	10時～11時半
第4水曜日	西箕輪ぬくもり館	10時～11時半

★参加費 200円をお持ちください。

★祝祭日等の都合で日程が変更になることがあります。

○本人ミーティング伊那

ご本人が月に1度集まって、語り合っている会です。

「集って楽しい！」を大切にしています。

日時：毎月第3土曜日 午後1時30分から3時30分まで

会場：福祉まちづくりセンター 申し込み・参加費：不要



※都合で日程が変更になることがあります。

○在宅医療と介護を考える市民のつどい

日時：9月26日（土）会場：伊那市役所 多目的ホール

●13：00から 情報展示ブース・健康チェックコーナー（市民ホール）

●14：00から 講演会（多目的ホール）

講演 「認知症と全身疾患（仮）」

講師 下島医院 下島 桐先生

講演 「認知症になっても自分らしく暮らし続けるために」

講師 若年性認知症支援コーディネーター 東 孝雄氏

MCI（軽度認知障害）ってなあに？

軽度認知障害は正常と認知症の間の状態で、年に1割ほど、5年で半数ほどが認知症に移行するとされるため、認知症予備軍に位置づけられています。この状態のときから、適切な対策をとり、認知症を遠ざける生活習慣にすることで、認知症への移行を防ぐことが期待できます。



軽度認知症の徴候



普段の生活で見られるサイン

- ☐ 何度も同じことを尋ねる
- ☐ 物の名前が出にくくなった
- ☐ 約束を忘れてしまうことが増えた
- ☐ 前日の昼食、夕食の内容が思い出せない
- ☐ 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる

注意力や態度などのサイン

- ☐ 注意力が低下した
- ☐ 意欲低下して趣味や外出に消極的になった
- ☐ もの忘れの自覚はあるが他人事のように感じる

家事で見られるサイン

- ☐ ものを探し回ることが増えた
- ☐ 賞味期限切れの食べ物が増えた
- ☐ 決まったばかりの料理を作るようになった
- ☐ 料理の味付けが以前と変わった
- ☐ 整理整頓が難しくなり、部屋が散らかるようになった

外出先で見られる

- ☐ 仕事にミスが増え、支障が出るようになった
- ☐ メモをとることが増えた
- ☐ 突然、電車の乗り継ぎが分からなくなったり、道に迷うなどの経験をした



認知症かどうか不安なときは、早めに専門医の診断を受けましょう。
どこに行けばいいかわからないときは、かかりつけ医や、
地域包括支援センター（福祉相談課 相談支援係）にご相談ください。



伊那市地域包括支援センター（福祉まちづくりセンター	福祉相談課内）電話 96-8101
みすず支援センター（美簗きらめき館内）	電話 73-7829
西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）	電話 72-7692
はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）	電話 74-8505
高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）	電話 94-3688
長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）	電話 98-1144

