



認知症早期発見の目安

次のような症状、
思いあたることはありませんか?

- 5分前と同じ話をする
- 物の名前が出てこないことがよくある
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 身なりを気にしなくなった
- 元気がない、または趣味・家事をしなくなった
- もの忘れを認めない
- 身近な人(家族やヘルパーなど)が自分の
財布・通帳をとったと訴える
- 買い物がつまできなくなった
- 慣れたところで道に迷う
- 怒りっぽくなった
- そこにいないのに、「人がいる」と訴える



問 高齢者支援課 ☎内線2623

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。治らない病気と思われがちですが、早期に発見し適切な治療やケアを行うことで、症状を改善させたり進行を遅らせたたりできる場合もあります。

しかし、認知症の悩みや不安を本人や介護する家族だけで抱え込んでしまい、精神的・身体的に疲れきってしまつことも少なくありません。そうならないためには、早期に発見し適切な受診・診断につなげること、そして周囲の理解や気遣いが何より大切です。

まずは認知症を正しく「理解」し、ちょっとした「声かけ」や出来る範囲での「手助け」、そして地域全体での温かい「見守り」。認知症になつても本人や家族が地域で安心して暮らしていけるよう、地域の支え合いの輪を広げていきましょう。

認知症

正しく知って

みんなでサポート!

「もしかしたら…」
と思ったら

地域包括支援センターへご相談ください

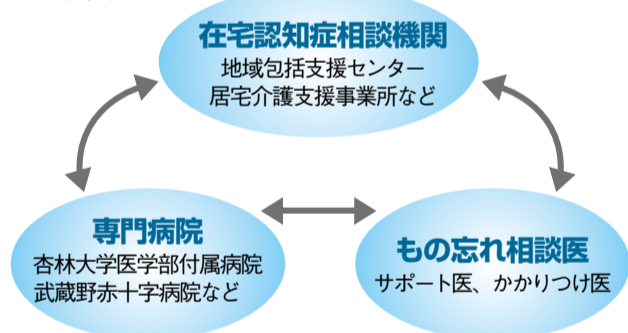
地域包括支援センターは、生活の中で不安に思うこと、疑問に思うことを気軽に相談できる機関です。介護や健康、福祉、医療、権利擁護などに関する悩みや疑問について、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となってみなさんの支援を行います。認知症についての不安や悩みなど、お住まいの地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

問い合わせ先

名称	電話番号	担当地区
三鷹市東部地域包括支援センター	0422-48-8855	牟礼、北野、新川2~3丁目
三鷹市井の頭地域包括支援センター	0422-44-7400	井の頭
三鷹市連雀地域包括支援センター	0422-40-2635	下連雀5~9丁目 上連雀6~9丁目、野崎1丁目
三鷹市三鷹駅周辺地域包括支援センター	0422-76-4500	下連雀1~4丁目 上連雀1~5丁目
三鷹市西部地域包括支援センター	0422-34-6536	井口、深大寺、野崎2~4丁目
三鷹市大沢地域包括支援センター	0422-33-2287	大沢
三鷹市新川中原地域包括支援センター	0422-40-7204	中原、新川1・4~6丁目

認知症の方や家族を地域で
サポートしています

地域の相談窓口である地域包括支援センターを中心に、医師会、専門病院が連携し、支援を行っています。一貫した支援をするための情報共有や、必要な支援機関につなげるための「もの忘れ相談シート」を運用するなど、認知症になつても安心して暮らせるよう地域で支える体制を整備しています。



ご存じですか? 「認知症サポーター」 認知症サポーター100万人キャラバン

「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解したうえで、自分のできる範囲で認知症の方や介護する家族を温かく見守る「応援者」。なにか特別なことをするのはなく、たとえば、認知症の方が困っていたら優しく声をかけたり、介護をする家族にねぎらいの言葉をかけたり、また、偏見を持たずに温かく見守るといったことも、サポーターにできる支援のひとつです。養成講座はどなたでも受講できますので、ぜひご参加ください。

※講座を修了すると、認知症サポーターの「目印」として、オレンジ色のブレスレット「オレンジリング」が渡されます。

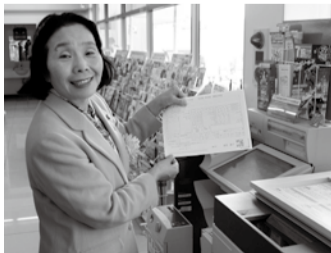
認知症サポーター養成講座「認知症を知ろう」

日時	場所	人数	申込・問い合わせ
①2月9日(木) 午後2時~3時30分	井の頭コミュニティセンター新館	各日 40人 程度	①②は地域福祉課 ☎内線2662へ(②は2月16日(木)まで)、③は連雀コミュニティセンター ☎0422-45-5100へ(いずれも先着制)
②2月17日(金) 午後2時~4時	井口コミュニティセンター		
③3月13日(火) 午後2時~4時	連雀コミュニティセンター		

市長コラム

くらしに必要な証明書の発行を
より便利に、より安く

三鷹市長 清原慶子



マルチコピー機の前で証明書を手に

三鷹市長メールマガジン

市長のメッセージ、活動記録、部長コラム、新着情報などをお届けします。登録は、市ホームページまたは携帯サイトからどうぞ。



私たちがくらしの中では、多様な公共サービスや民間サービスを受けたり、物を売買したりするための契約の際に、自分が自分であることを証明することが必要な場合があります。そのために、市では住民票の写しや戸籍に関する証明書、印鑑登録証明書、税の課税非課税証明書などを発行しています。

こうした証明書は、通常は、ご本人か本人の代理であることを証明できる方に、市役所市民課窓口や市政窓口で交付されていますが、仕事などの事情で開庁時間にご都合のつかない皆様のために、JR三鷹駅南口の市政窓口は土曜日や日曜日も開庁し、さらに市内3か所に各証明書の発行ができる自動交付機を設置しています。

ただ、三鷹市民の皆様には勤労者が多く、市外でもこうした証明書を交付してほしいという要望も寄せられており、市では平成22年2月2日に、住民基本台帳カードを取得し暗証番号を登録された方には、全国のセブン・イレブンのマルチコピー機で、住民票の写しと印鑑登録証明書を取得できるサービスを開始し、朝6時30分から夜11時まで取得可能となりました(写真)。

平成22年1月から平成23年3月までは住民基本台帳カードを無料で交付した経過もあり、現在では市民の1割を超える方が本カードをお持ちで、セブン・イレブンのサービスを利用できるようになっています。

さらに、市では今年2月1日から、市民税・都民税課税非課税証明書、三鷹市に本籍のある方の戸籍の全部事項証明書・個人事項証明書・附票も、セブン・イレブンで取得できるようになりました。手数料は、いずれも窓口より100円安くいたしました。

市民の皆様には、住民基本台帳カードを利用した便利なこのサービスを活かしていただき、くらしに役立てていただくよう願っています。