



認知症の人と家族を みんなで支え合う地域へ

お役立ち
情報

市では、認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、さまざまな取組を行っています。

おでかけ見守りシール

行方不明になるおそれのある方や外出に心配のある方に、いざという時の安否確認を早期に行えるようQRが印刷されたラベルシールを無料で配布しています。

対象者の衣類や持ち物に貼られたQRを読み取った際には、インターネット上の伝言板を通じて家族と連絡を取りあうことができます。



GPS機器の提供

行方不明になるおそれのある在宅高齢者に携帯させることで、GPS（全地球測位システム）で所在を探索できる機器を提供しています。

初期登録料…無料（市が負担）

月額利用料

使用機器により638円または2,090円（税込）

「認ラジ」～教えて認知症～

地域包括支援課職員や専門職の方が出演し、認知症に関する情報を毎週さまざまなテーマでお届けしています。

日時…毎週月曜日 9:05～9:15

放送局…FMごしょがわら（Gラジ）76.7MHz

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解して、偏見を持たずに、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です！

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、あなたも認知症サポーターになりませんか？

「キャラバン・メイト五所川原」の方が講師として学校・企業・団体等に出張し、随時、講座を開催しています。

講座内容（所要時間90分）

①講話「認知症の理解について」

②寸劇「認知症の方への対応方法について」

*受講修了者には、認知症の理解者である証「認知症サポーターカード」をお渡しします。

申込み…開催日時・場所・参加人数を決めて、地域包括支援課へご連絡ください。



市では、令和5年12月末時点で6,387人の認知症サポーターが養成されています！

認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます（申込不要）。

日時…毎月第2日曜日 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円（茶菓子代）

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

【次回開催日】 3月10日(日)

テーマ…介護予防教室の紹介

講師…地域包括支援課職員（保健師）

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です（予約制）。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時…3月14日(木)、21日(木)、28日(木)

各日13:00～13:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料



*次ページに続きます。

気になる認知症のくすりについて ～最新情報～

いちい薬局 敷島町店 薬剤師 白戸 亜沙美 先生



認知症は、一度発症すると完全に良くなることはありませんが、その前段階で見つかった場合は改善する可能性があります。認知症の前段階は、軽度認知障害（MCI）と呼ばれており、この段階で見つかった場合は、食事・運動・社会参加などの取組により、約半数の方が認知症に進まないということが分かっています。そのため、認知症を見つけることが重要ではなく、このMCIを見つけることが重要であり、その先の認知症予防につながります。

ところで、認知症は症状が発症する何年前から脳内の変化が始まっているかご存知でしょうか。実は、脳内での変化は認知症と診断される20～30年前から始まっています。仮に80歳で認知症と診断された場合、50歳頃から既に脳内の変化が起きています。この認知症の病態は、βアミロイドと呼ばれる異常なタンパク質が原因で、長い年月をかけて脳内に蓄積し、神経を変性させます。これまでの薬物治療は、

「ドネペジル」や「ガランタミン」といった脳内の神経伝達物質を増やすことで認知症の進行を遅らせる薬しかありませんでした。

しかしながら、ようやく2023年12月、新しい治療薬である「レカネマブ」の保険適用が認められました。この「レカネマブ」は、認知症の原因物質であるβアミロイドが今よりも蓄積しないようにする薬です。その結果、認知症の発症を遅らせる可能性が高まります。残念ながら根本治療薬ではないので完全に治すことはできませんが、これまで以上に認知症の原因治療に近づいたといえます。

このように「認知症」を取り巻く環境は、進歩し続けています。今、皆さんにできることは、現在のご自身の状態を知り・その変化に早く気づき、対処することです。

市では「もの忘れ検診」を実施していますので、ぜひ受診してみたいかがでしょうか。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

地域の「赤十字奉仕団」をご存じですか？

赤十字奉仕団は「赤十字のボランティア活動を通じて地域社会に貢献したい」という思いを持った方たちによって地域ごとに組織されたボランティア団体です。主に、高齢者支援活動や児童の健全育成活動、災害救護、赤十字のPR活動などを行っています。

「新しい団員」を募集しています！

五所川原・金木・市浦の各地域では、それぞれ特色ある活動が行われています。奉仕団の活動や加入について興味のある方は、ぜひご連絡ください。

問い合わせ先…日赤五所川原市地区事務局（福祉政策課内） 内線2493

地域と連携し「合同防災研修会」を開催

五所川原市・市浦赤十字奉仕団は、11月10日に長橋地区福祉協議会と合同で防災研修会を実施しました。

炊き出しの際のテント設営や三角巾を用いた応急手当を学ぶ包帯法、防災シミュレーションゲームなどを通して、災害時における地域との連携強化を図りました。



日赤青森県支部の指導を受ける参加者

小学校の教員向けに「着衣泳講習会」を実施

五所川原市赤十字奉仕団は、12月26日に松島小学校、中央小学校の教員を招き、水上安全法着衣泳講習会を開催しました。

水難被災時の対処法等を身をもって経験することで、子どもたちへの危険性の伝達や指導に役立てるため、衣服を着たまま水上で長時間助けを待つ姿勢やペットボトル・レジ袋を活用した救助方法等を指導しました。



着衣のまま水中で指導を受ける教員の皆さん