



認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

9月は「認知症月間」です。認知症は誰にとっても身近なこと。正しく知ることが安心して暮らせる地域づくりにつながります。

特集

問 市・地域包括支援センター

TEL 49-6060

知ってほしい、認知症に関する3つのこと

知って
ほしいこと
①

認知症は誰もがなるかもしれない身近なもの

認知症は特別なものではなく、自分や家族、友人、近所の人…誰にでも起こりうる身近なことです。65歳以上の約4人に1人は認知症またはその予備軍といわれています。

(出典：内閣府令和5年度版高齢社会白書)



知って
ほしいこと
②

認知症になっても“その人”は“その人”

古い認知症観から新しい認知症観へ

× 認知症になったら何もできない、わからない

○ 認知症でもやりたいこと、得意なこと、できることはたくさんある

× 認知症になったらおしまいだ

○ 認知症になっても当たり前、お互い様

× 認知症になったら支えられるだけの存在

○ できることを活かして支える側にもなれる存在

認知症になってもその人らしさや好きなことは変わりません。
「できないこと」ではなく「できること」に目を向けることが大切です。

知って
ほしいこと
③

ちょっとした行動が誰かの安心につながります

特別なことをする必要はなく、時間がかかっていたら少し待ってみる、ゆっくり話を聞く、手伝えることはないか声をかける……など一人一人のちょっとした気遣いや思いやりが認知症の人やその家族の安心につながります。



困ったら地域包括支援センターへ！

留萌市地域包括支援センターは高齢者のためのよろず相談窓口です。「物忘れが増えた」「家族や近所の人の様子が心配」など、認知症や介護のことで不安に思うことや聞きたいことがあればご相談ください。保健師、社会福祉士、ケアマネジャーなど専門職がお聞きします。



▲留萌地域包括
センターの
ページ
(市HP)QR

留萌市地域包括支援センター

留萌市五十嵐町1丁目 保健福祉センターはーとふる
TEL 49-6060

留萌市の認知症に関する取り組み

元気に過ごす 外へ出かけて、心も体も元気に！

・脳いきいき教室

ところ 市内各コミセン

とき 不定期（広報等にてお知らせ）



・ピンピンからだ広場

ところ は一とふる

とき 毎週月曜10：00～11：30
月・金曜13：30～15：00



認知症を知る 9月の認知症月間には各種展示を行っています。

・認知症に関する図書コーナー

ところ 市立留萌図書館

とき 9月1日～9月13日



・認知症月間の啓発展示

ところ は一とふる1階ロビー

とき 9月14日～9月30日



見守る、支え合う

困りごとを一緒に考え、支え合う活動です。

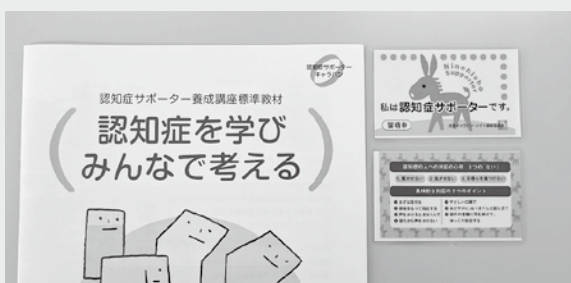
・認知症サポーター養成講座

ところ るもい健康の駅

とき 随時開催（詳細はお問合せください）

※概ね月1回、年に10回程度実施しています

・チームオレンジ



話す、つながる

オレンジカフェ（認知症カフェ）

当事者の方も、そうでない方も集えるところです。

・ほっとカフェ（家族の集い）

・ほっとスペースHuG

・るもい健康の駅

※各オレンジカフェは不定期に開催しています。詳細はお問合せください。

