

# はちみつ だより



冬号  
No.78

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511



謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。  
旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。  
新しき年の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

さて、今年は『丑年（うし年）』。牛は昔から食料としてだけでなく、農作業や物を運ぶときの労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、身近にいる縁起の良い動物として十二支に加えられたようです。

牛は十二支の二番目に数えられ、子（ねずみ）年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされ、丑年には先を急がず目の前のことを着実に進めることが将来の成功に繋がっていくとされています。

「牛の歩みも千里」。これは牛のような速度でゆっくりと進んでいても、いずれは千里に届く、努力を怠らなければ大きな成果を上げることが出来るというたとえです。

新型コロナウイルスにより、国難とも言える難しい状況にあります。しかし、当センターは地域の皆様と共により良い地域づくりに向けて、牛の歩みの如く、ゆっくりと着実に、そして粘り強く活動していく所存です。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長 押部利枝

# 若年性認知症の方に 必要な支援



## 若年性認知症とは

その名のとおり高齢期でない 65 歳未満の人が発症する認知症で、**平均発症年齢は 51 歳**ほどです。高齢期の認知症と違い、**女性より男性に多く発症**しています。

最も多いのは脳梗塞や脳出血などによって起こる脳血管型認知症です。それに次いで多いのは、アルツハイマー型認知症です。

## 社会や家族との問題

若年性認知症の人の多くは、現役世代であり仕事と家事・子育てをしています。そのため、高齢期の認知症よりも、

### ① 経済面

•働けなくなり収入が減る

### ② 介護者

•高齢の親が介護をしたり、妻や夫が子育てをしながら介護を行う状態になる

### ③ 家族関係

•子が認知症になった親の変化を受け入れることが難しい

といった様々な生活の難しさが出てくるのです。

## 早期受診・早期支援

若年性認知症は、うつ病や更年期障害等の他の疾患との鑑別が難しく、医療機関を受診しても、**きちんとした診断がされるまでに時間がかかってしまう**ことがあります。

しかも、高齢期の認知症と比べて**進行が早い**ため、早期に受診し、なるべく早く適切な診断と治療を受け始めることが重要です。

本人は気づかれまいと話を合わせて取りつくりおうとしたり、自分では気づけないことが多いので、家族や職場などの身近な人が異変に気が付いたら、本人の気持ちに配慮しながら心配していることを伝えましょう。

## 相談先

◆ワンストップの相談窓口

東京都若年性認知症総合支援センター

[Tel:03-3713-8205](tel:03-3713-8205)

◆地域の相談窓口

地域包括支援センター西新井本町

[Tel:03-3856-6511](tel:03-3856-6511)





## ふれあいポリスに聞いてきました

西新井警察署ふれあいポリスの宮田さんは、“警察と地域住民のパイプ役”として活躍されています。地域での防犯意識を高めたり、住民の声を警察の担当者へ繋ぐなどの役割を担われており、最近では周囲との絆がなく、孤立している方を心配される近隣住民の方々から寄せられる相談にも対応されています。

地域の安全を守ります。



Q. 地域で多い詐欺はありますか？

A. 警察官をかたって『犯人を捕まえたら、あなたのクレジットカードを持っていて。カードを止めるので暗証番号を教えて欲しい。』と電話を掛けてくる手口があります。その他、区の還付金詐欺もいまだ多く見られています。

Q. 詐欺防止に有効な自動通話録音機について教えてください。

A. 被害を防ぐには詐欺犯と直接話をしないことが有効です。ご家庭の電話機に取り付けることができます。申し込み等は足立区の危機管理課や西新井警察署へお問い合わせしてください。

西新井警察署 電話：03-3852-0110（署代表）

令和2年12月  
実施報告

## 絆のあんしんネットワーク 『あんしん連絡会&学習会』



毎年恒例の包括支援センター西新井本町職員による『本町劇団』の寸劇、『担い手の創出～私たちにも出来ること～』を、コロナ禍のため今年度は動画にて地域の皆様へ披露しました。「地域の高齢者の会話からどんなことに気付けるか？」「身近なことでできそうなことは？」「すでにやっていることは？」等地域の方々と一緒に考えました。コロナ感染予防のため限られた時間ではありましたが、地域でご活躍されている皆様から地域課題についてご意見を頂戴し、大変有意義な会となりました。



『絆のあんしんネットワーク連絡会』とは

絆のあんしん協力員、絆のあんしん協力機関、民生・児童委員など関係者が集まり、福祉啓発・能力向上のための勉強、ネットワークづくり、地域の状況把握、活動の方向性、地域の課題などについて話し合う定例会です。



# 『みんなで元気アップ教室』が終わり…

みんなで元気アップ教室とは—

足立区の介護予防事業の一環として、実施している事業で 65 歳以上の方を対象に、フレイル(虚弱)予防を目的にストレッチや筋力トレーニング、簡単な体操などを行います。

令和 2 年 11 月 13 日に参加された方より、お話をお伺いしたのでご紹介します。

## Q1、教室に参加した理由は？

宝田様

自宅では階段の上り下りが必須で、病院の先生から筋力をつけるように勧められたから。

坂田様

体重が増えてしまったから。  
近しい親族が亡くなってしまい、落ち込んでいたところ、周囲の人に勧められたから。

## Q2、最後まで続けられた理由は？

宝田様

参加していくにつれて、効果を実感できるようになったから。

坂田様

参加して体が軽くなった。  
落ち込んだ気分も周囲の人と関わるようになり、気持ちが楽になった。

他にも様々な意見がありました。

- ① 首のヘルニアが病院でも治らないと言われていたが、運動を継続することで、痛みが軽減した。
- ② 支えなしで歩けるようになった。



はちみつカフェで皆さんと作成しました！