



知って得する！

第184号 令和8年9月発行

こうめ高齢者みまもり相談室

こうめ みまもり だより

～認知症の人と共に生きることができる地域を目指して～

認知症になることは特別なことではありません。

誰もが人生のなかで認知症になる可能性があります。今、認知症ではない人も、他人事ととらえずに、認知症であるということを普通のこととして捉え、認知症に対する偏見をなくしていくことが大切です。



「何か困っているのかな？」と声をかけようと思ったときは・・

家の近所で、職場で、町中で「あの人は困っているのかな」「もしかしたら認知症の人かもしれない」と思ったときは、どのような点に気をつけて声をかけ、接するとよいでしょうか？

認知症の人への対応の心得 3 つの「ない」

- ①おどろかせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

人から不意に声を掛けられると、誰でもびっくりします。背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急かしたりして混乱させることがないように気をつけましょう。
本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心掛けることも重要です。

* 認知症サポーター養成講座標準教材より引用

 **やさしさと思いやりが安心につながります**

認知症健康教室「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」（全2回）

第1回：忘れても自分らしく！ケアマネジャーと学ぶ介護保険

第2回：家で医療や看護が受けられる？～訪問診療や訪問看護ができること～

【日時】第1回：9月2日（水） 第2回：9月29日（火）

※時間はいずれも午後2時～午後3時30分

【場所】すみだ福祉保健センター 1階保健室

【定員】先着20人（要予約）

【対象】区内在住在勤の方

【費用】無料

【申し込み・問い合わせ】こうめ高齢者支援総合センター 電話：3625-6541



こうめ高齢者みまもり相談室

墨田区向島3丁目36番7号

すみだ福祉保健センター1階

電話 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730

月曜日～金曜日

（年末年始・祝日を除く）

午前9時～午後5時



こうめ

9月は認知症月間です

国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるため、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

認知症とは、記憶力や判断力などの脳の働きが下がり、**毎日の生活に支障が出る状態をあらわす言葉です**。主な原因となる病気は、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症です。

直近の開催は
9/12(土)
10/22(木)
以降も続々実施！



認知症サポーター養成講座



わたしたちにできることは？ 認知症の状態にあるひとの気持ちを想像してみましょう

「なんで何度言ってもわからないの？」と思っても**記憶力の低下した認知症の症状のある方の立場からみたら「聞いていないこと」、「初めて聞いたこと」になります**。本人からすればわからないのは当然のことです。**トラブルの背後にはコミュニケーションエラーがあります**。トラブルを避けるために、**お互いの気持ちを想像してみましょう**。

8/21(金)～9/16(水) ひきふね図書館にて
『認知症との共生』をテーマに展示実施中！！



墨田区高齢者福祉課地域支援係 電話

03-5608-6502

認知症総合パンフレット (認知症ケアパス)



墨田区認知症ケアパス

向島歯科医師会・本所歯科医師会による

口腔ケア講習会

しっかり噛んで認知症予防！

自分の歯がほとんどなく、
入れ歯を使っていない人は、
認知症のリスクが約2倍に！

お口の機能低下は、年齢を重ねるにつれて進行し、低栄養や筋力の低下、身体様々な病気を引き起こす要因になります。食べ物をおいしく味わう、会話を楽しむ、など、いきいきとした生活を続けていくために、お口の健康を維持することの大切さや正しいケアの方法、自宅でできるお口の体操などを学び、フレイルを予防しましょう！

第1回

日時：令和8年10月15日(木) 14時～15時30分

会場：すみだ共生社会推進センター（墨田区押上二丁目12番7-111号）

講師：一般社団法人東京都本所歯科医師会の歯科医師

第2回

日時：令和8年11月30日(月) 14時～15時30分

会場：曳舟文化センター（墨田区京島一丁目38番11号）

講師：公益社団法人東京都向島歯科医師会の歯科医師

費用
無料

【定員】 各会場先着80名(事前申込みが必要です。)

【お申込】 希望会場・氏名・年齢・住所・電話番号を下記問合せ先へ

【問合せ】 高齢者福祉課地域支援係 電話：03-5608-6178

FAX：03-5608-6404



令和8年9月3日(木)に男性介護者教室を開催します！

【開催日時】 令和8年9月3日(木) 午後1時30分から午後3時30分まで

【場所】 すみだ福祉保健センター（向島3-36-7）

【内容】 認知症の高齢者を支える最新の福祉機器について、講師からの説明

と体験会を行います。後半には参加者同士の座談会を行います。ぜひご参加ください。

【問い合わせ先】 高齢者福祉課または
お近くの高齢者支援総合センター



墨田区 高齢者福祉課作成