

## 【認知症の予防・悪化の防止】 認知症の発症や進行を先送りして元気に暮らしましょう！

※ここでいう予防とは、『認知症の発症を遅らせる』『認知症の進行を緩やかにする』という意味です。

認知症は誰にでも起こりうるものですが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症・進行を先送りできることが分かってきました。

### ～暮らしのポイント～

	認知症になりやすい特徴		認知症の発症、進行を遅らせる
運動	体を動かす機会がほとんどない。	→	こまめに体を動かしましょう。
心身の健康	糖尿病、高血圧症などの生活習慣病がある。	→	持病を悪化させないように。食事は肉を含む魚と野菜が中心の食事をよく噛んで食べましょう。禁煙も大切です。
交流	人付き合いが少なく、家に閉じこもりがち。	→	通いの場や地域のイベントに参加するなど、外出の機会を増やしましょう。
趣味 生きがい	熱中できるものがない。	→	趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう。
考え方	何かと心配事が多い。	→	気持ちを前向きにもち、今を楽しむ気持ちで過ごしましょう。

## 【伊東市内にある予防事業】（令和3年4月現在）

### 1. 介護予防事業（健康体操クラブ等）

要介護状態にならないよう、イスに座った運動などを行いながら、体と心の健康を保ちましょう！  
一緒に運動する仲間と交流し、外出する機会を増やすことで、認知症の予防、悪化を防ぐ効果も生まれます。  
その方の状態によって、ご参加いただける介護予防事業が異なりますので、ご相談下さい。

お問合せ先 32-1562 「伊東市高齢者福祉課」

### 2. 生きがいデイサービス（介護認定を受けていない、事業対象者ではない人のためのデイサービス）

家に閉じこもりがちになる方を対象に、入浴、昼食、レクリエーション、趣味活動などを日帰りで行うサービスです。週1回の利用ができます。利用料は1日500円です。施設の車で送迎付きです。

◎要介護認定を受けている方、または介護予防・日常生活支援総合事業対象者の方はご利用になれません。

◎ご利用には手続きが必要になります。

お問合せ先 大池デイサービスセンター（大池小学校横） 45-0586  
城ヶ崎デイサービスセンター（老人憩の家城ヶ崎荘内） 51-7333  
桜木デイサービスセンター（健康福祉センター内） 35-9322

### 3. シニアプラザ（介護予防拠点施設）

高齢者の生きがいと健康増進を目的とした施設です。趣味活動で利用する方や、介護予防に関する講習会など、様々な利用方法があります。（毎週水曜、祝日・年末年始は閉館）

お問合せ先 シニアプラザ湯川（湯川2-11-21） 37-7117  
シニアプラザくすみ（玖須美元和田716-835） 35-2224

### 4. 居場所・サロン（人と人が繋がる地域交流の場所）

仲間とおしゃべりを楽しんだり、体操やレクリエーションなどを行っています。地域の住民が主体となって、生活支援コーディネーターや包括支援センターと共に市内全域に広がっています。

様々な特徴を持った居場所、サロンがありますので、詳しくは「居場所マップ」をご覧ください。

お問合せ先 「伊東市高齢者福祉課」 32-1561  
または、お住まい圏域担当の「地域包括支援センター」（10ページ）まで

【認知症のことをもっと知りたい！】地域に認知症の理解を広める活動をしています。

## 1. 認知症サポーター養成講座

(認知症キャラバン・メイトと呼ばれる所定の研修を修了した講師が無料で出向いて行います)

認知症の人もそうでない人も、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、認知症についての理解を深めるための講座を開催しています。

講座内容：【認知症とは】【認知症の症状とその支援】【認知症の診断、治療】【認知症の予防について】  
【認知症の人と接するときの心構え】【認知症介護をしている人の気持ちを理解する】  
【認知症サポーターとは】等

講座時間：60分～90分（学校の授業時間等にあわせて、短時間で行うことも出来ます）

受講された方には、「認知症サポーター」（※）の証である、オレンジリングをお渡ししています。

※「認知症サポーター」とは

認知症の正しい知識と理解を持ち、偏見を持たずに見守ったり、できる範囲で支援する人



「認知症サポーター養成講座」を受講された方で、『もっと認知症について知りたい』『地域で支える活動をしたい』方などを対象に、復習も兼ねて「認知症ステップアップ講座」も開催しております。

お問合せ、お申込みは・・・

認知症キャラバン・メイト連絡会事務局（伊東市高齢者福祉課）32-1561

## 2. 認知症カフェ（認知症の人とそのご家族をはじめ、どなたでも参加できる場所）

認知症の人とそのご家族をはじめ、物忘れの気になる方や地域の方など、どなたでも参加し、交流できるカフェです。必ず専門職がいますので、様々な情報を得たり、お茶を飲みながら気軽に相談する事ができます。

「認知症ってどんな病気？」 「最近物忘れが気になる」 「介護の悩みを聞いてほしい！」 そんな方にもおすすめです。

お問合せ先 【伊東市内にある認知症カフェ一覧】19ページへ

## 【伊東市内にある認知症カフェ一覧】

(令和3年4月現在)

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響等によりお休みになったり、そのほか都合により開催日等が変更となる場合がありますので、詳細はお問合せ下さい。

### 認知症カフェ「ふれあいカフェ」

訪問看護ステーション ナースの森にて開催  
毎月 第2水曜日 (10時~12時)  
お問合わせ先：訪問看護ステーション ナースの森  
(48-1443)

### 森乃カフェ

カフェデイサービス ナースの森にて開催  
毎月 第2木曜日 (10時~12時)  
お問合わせ先：カフェデイサービス ナースの森  
(55-9640)

### 認知症かふえ「CoCo (ここ)」

健康福祉センターにて開催  
毎月1回開催 (13時~15時)  
お問合わせ先：伊東地域包括支援センター  
(38-4165)

### わかばカフェ

わかばデイサービスセンターにて開催  
不定期 年3回程度  
お問合わせ先：わかばデイサービスセンター  
(35-3100)

### 認知症カフェ「カフェひだまり」

伊東市役所にて開催  
毎月 第3木曜日 (10時~12時)  
お問合わせ先：高齢者福祉課 (32-1561)

### 認知症カフェ ふるさとカフェ

ふるさと会館にて開催  
毎月 第2・第4火曜日 (13時~16時)  
お問合わせ先：対島地域ふるさと協議会  
対島地域包括支援センター  
(55-2872)

### Café かたつむり

伊豆高原<ゆうゆうの里>にて開催  
奇数月 第2木曜日 (14時~15時)  
お問合わせ先：伊豆高原<ゆうゆうの里>  
(54-9955)

### 認知症カフェ「あまなつ」

川奈聖書教会2階にて開催  
毎月 第3火曜日 (14時~16時)  
お問合わせ先：小室地域包括支援センター  
(38-8801)