

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

令和4年9月発行

ほっとだより

秋号

発行責任者：川相 香子

お問い合わせ：026-254-5250

令和4年4月1日（長野圏域）に

認知症疾患医療センターが誕生しました。

認知症は、だれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとて身近なものです。

実際に、認知症になったからといって、みんなが一様に同じ症状を経験するわけではありません。「認知症かもしれない」と思っても、どこに何を相談したらいいのかわからなかつた、「まだ大丈夫」と相談を先延ばしにしたりしていませんか？

「自分で、モヤモヤしている状態から抜け出そう」、「早い段階で相談して、早めにスタートを切ろう」こんなふうに捉えると、少し楽になると思います。

こんなことで困っていませんか？

- 朝食を食べたことを忘れるなど、少し前のことをしばしば忘れる
- 今日が何日か分からないなど、いつも日にちを忘れている
- 使い慣れたはずの単語や言葉がでてこないことがしばしばある
- 時間（午前か午後かなど）が分からない

「認知症疾患医療センター」は、県内に11か所あります。
「鑑別診断」「急性期入院医療」「専門医療相談」を行います。認知症の症状は、1人ひとり違います。
相談できる専門職の存在は心強いものです。一緒に歩む仲間の一人にきっとなってくれるはずです。



“住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける”をモットーに



栗田病院認知症疾患医療センター

相談専用ダイヤル

026-228-6666

受付時間 月～金 8:30～17:00

不安なこと、気になっていることを気軽に教えて下さい。

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

〒381-0025 長野市大字北長池 935 番地（老健コンフォート岡田内）

☎026-254-5250 営業時間 月～金曜日 8:30～17:30

（営業時間外は転送対応になります）



「人生 100 年時代の到来！地域で幸せに生きるために」

～今や地球丸ごと高齢の時代です。認知症は自分ごと～



「自立して生きる」いうことは、だれにも頼らないで生きてゆくことでなく「支え合う力で共に人生を生きる実践」の事です。



長野市認知症サポート医である矢彦沢 裕之先生にお聞きしました

認知症予防とは「発症を遅らせ
る」「進行のスピードをゆっくり
にする」と言います。そのた
めに以下の事を意識してみてくだ
さい。

矢彦沢内科・脳神経クリニック
矢彦沢 裕之 先生



認知症でも自分は自分。
オープンに。

地域包括支援センター コンフォートきたながいけ
川相 香子 主任介護支援専門員

認知症予防のために

運動

毎日 20 分程度の運動を続ける
ことは生活習慣病、脳の活性
化、栄養因子にも作用して海馬
の機能維持につながります。



なま

コミュニケーションを介して
仲間と協調したり、共感したり、競争をし、人への気遣い
を持って人と関わりながら生活していくことが大切です。



いきがい

一人にしない、一人にならない。仕事も何もかもなくなってしまうのではなく、できることはしていいんです。役割を奪わない。人は人ために何かできることが大切です。



先生から地域へのエール

人とつながり、地域が仲間である意識を持つると良いですね。
相談できる場所や機関を知っておくことも大切です。

