

認知症の人やその家族を支援する制度やサービス

自分や家族に認知症などの症状がある人は次のサービスを利用できる場合があります。制度やサービスを利用したい人は、住んでいる地区を担当する高齢者相談センターに気軽に相談してください。

▶ 認知症高齢者等見守りサービス

認知症などで行方不明になる心配のある人を介護している家族に小型のGPSを貸し出します。この機器を携帯している人の位置情報をインターネットや電話で確認できるサービスです。GPSは位置情報を特定できる唯一の手段になるため、行方不明者の早期発見につながります。

対 認知症などにより行方不明になる恐れのある40歳以上の人
※ペースメーカーを使用している人は利用できません



▲GPSの使用例

▶ 成年後見制度

認知症などで判断能力が低下した人が行う契約などの法律行為や財産管理などを支援する制度です。

対 認知症などで判断能力が低下した人

▶ 認知症高齢者等見守り事前登録制度

認知症などで行方不明になる心配がある人を事前に登録し、早期発見できるよう取り組む制度です。登録した情報は伊勢崎警察署と共有します。登録した人には、本市の市章と事前登録番号の入った見守りシールを渡します。

対 認知症などにより行方不明になる恐れのある40歳以上の人



◀見守りシールの見本。衣類用のアイロンプリントシールと靴・つえ用のシールがあります

▶ 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

認知症の人が偶発的な事故で他人にけがをさせたり、財物を壊してしまったりしたことが原因で、本人や家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に賠償金を保険で補償します。
※保険料は市が全額負担します

対 「認知症高齢者等見守り事前登録制度」または「認知症高齢者等見守りサービス」に登録している人

認知症予防のために ～良い睡眠を心がけましょう～

認知症予防のためには生活リズムを整え、昼夜のメリハリをつけることが大切です。昼間に活動的に過ごすためには、良い睡眠が欠かせません。良い睡眠とは、適切な睡眠時間を取り、起床時に疲れが取れていると感じられるものです。不適切な睡眠時間や質の悪い睡眠、睡眠に関する病気は、認知症の発症リスクを高めます。また、高齢者は適切な睡眠時間以上に横になる時間が長くなると健康に悪影響を及ぼす可能性があるほか、9時間以上の睡眠はアルツハイマー病の発症リスクを高めることが報告されています。健康の維持や増進のためには、適切な睡眠時間を確保しつつ、日中の活動時間を増やすことが必要です。

適切な睡眠時間の目安

年代	時間
若い世代	7～8時間
中年者	6時間30分
高齢者	6時間

※季節や年齢によって変わるほか、個人差もあります
参考文献：健康づくりのための睡眠ガイド2023

良い睡眠のために心がけること

【できるだけ日光を浴びる】

朝目覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びるように心がけましょう。就寝時の速やかな入眠につながります。

【運動を習慣づける】

高齢者は有酸素運動や筋力トレーニング、ゆっくりとバランスを取りながら体を動かすヨガなどの運動が睡眠改善につながります。

【地域活動などに参加する】

社会や他者とのつながりなどの信頼関係によって睡眠や身体活動などが促進されます。



認知症になっても住み慣れたまちで安心して暮らすために

9月は
認知症月間

9月は国民の認知症への理解や関心を高めるための認知症月間と定められています。認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、この機会に認知症について考えてみましょう。

市は、認知症に関するさまざまな取り組みをしています。認知症の人やその家族が利用できる制度やサービスを紹介します。ぜひ活用してください。

問 地域包括支援センター（☎27-2745）



▲市HPでも認知症への支援を紹介しています

認知症の人やその家族の応援者がいます

認知症になっても自分らしく暮らし続けられるよう、地域にはたくさんの応援者がいます。認知症の人やその家族の応援者を紹介します。

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人を温かい目で見守る応援者です。認知症サポーター養成講座を受講することで認知症サポーターになることができます。公民館などで講座を開催しているので、ぜひ皆さんも認知症サポーターになって認知症に優しいまちづくりをしましょう。
※認知症サポーター養成講座の詳細は、地域包括支援センターに問い合わせてください



▲オレンジリングや認知症サポーターカードが目印です



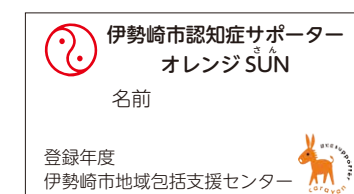
認知症サポーターのいるお店

窓口で対応する従業員のおおむね1割以上が認知症サポーターである店を「認知症サポーターのいるお店」として登録しています。現在市内では143件の店が登録されています。市HPで紹介しているほか、店に表示板を掲示してありますので安心して利用してください。

事業者の皆さんも、ぜひ認知症サポーター養成講座を受講し、「認知症サポーターのいるお店」に登録して認知症に優しいまちづくりに協力してください。

オレンジSUN

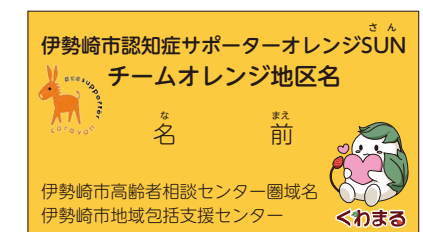
認知症サポーターの中で、実際に認知症の人やその家族を応援する人たちです。認知症の人やその家族の話を聞く活動や見守り活動、認知症カフェの運営などを行っています。



◀こちらの名札が目印です

チームオレンジ

認知症の人やその家族の困りごとと認知症サポーターなどの支援者をつなぐ仕組みです。高齢者相談センターを中心に支援の輪を広げています。



◀こちらの名札が目印です



◀「認知症サポーターのいるお店」の目印です