

権利を守る

日常生活自立支援事業

金銭管理がうまくできない認知症等の方に、お金の出し入れや、郵便物の確認を生活支援員が見守り、支援を行っています。



いろいろな料金の支払いが大変

お金の扱いに自信がない

大事な書類の管理に自信がない

福祉サービスの利用手続きがわからない



ご相談ください。
宇陀市社会福祉協議会
☎ 0745-84-4116
宇陀市権利擁護センター
(ほっとサポートうだ)
☎ 0745-88-0778

弁護士相談

弁護士による福祉の法律相談を月1回予約制で行っています。



成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害等の理由で判断能力が不十分な人の「財産」や「権利」を保護し、支援していく制度です。



障害がある1人息子のことが気がかりで...

最近、物忘れが... 成年後見制度ってどんなもの？



友人が悪徳商法や訪問販売の被害にあっている

身寄りがないので、今後のことが心配



消費者被害(悪質商法・訪問販売・振り込み詐欺)



はい!!こちら宇陀市消費生活相談窓口です。

☎ 0745-82-5874

このダイヤルは月・木曜日(祝日除く)午後1:00~4:00のみ対応しています。(宇陀市役所・商工産業課)

高齢者の被害が急増中!

訪問販売

医療費還付金

多重債務

お急ぎの相談はこちら

奈良県消費者生活センター

☎ 0742-36-0931

(相談受付時間: 月~金 9:00~16:30)

奈良県消費者生活センター 中南和話相談所

☎ 0745-22-0931

(相談受付時間: 月~金 9:00~16:30)

運動や食事、睡眠など毎日の生活習慣に気を付けたり、**交流や趣味活動**など脳を活性化する活動を行うことが、認知症の発症を遅らせる可能性があると考えられています。

ポイント①

バランスのとれた食事と水分摂取

塩分や脂質のとりすぎに注意し、魚や肉、野菜などのバランスのとれた食事を意識して取りましょう。栄養不足は老化を促進し、便秘や脱水は脳出血や脳梗塞などの原因となります。



ポイント②

適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。ウォーキングなど有酸素運動は生活習慣病の予防にも効果的です。地域で行われている**いきいき百歳体操**にも参加してみましょう。



ポイント③

脳を活発に動かすことを意識する

本や新聞などを読む。1日の予定を立てる。日記をつける、趣味活動するなど頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



ポイント④

睡眠と休養をしっかりとる

身体だけでなく脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です。



ポイント⑤

タバコは吸わない

タバコは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因になることが分かっています。また、喫煙を続けると、肺がんや呼吸器疾患などを発症し悪化するリスクがあります。



ポイント⑥

歯とお口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。誤嚥性肺炎予防のためにも、しっかりと噛み、歯磨きや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦

お酒は控えめに

大量飲酒することで肝硬変や糖尿病、血圧が上がって脳血管障害の原因となります。また、アルコール依存症や、ウェルニッケ脳症となる危険性もあります。日本酒換算で1日1合程度にしておきましょう。



ポイント⑧

寝たきりにならないための転倒予防

転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を発症してしまいます。転びにくい服装や家の中の段差解消など転倒予防を心がけましょう。カルシウムの多い食品をとり、骨折しづらい「からだ」づくりを心がけることも大切です。



ポイント⑨

外に出て人とコミュニケーションを

コミュニケーションは、あらゆる認知機能を活用する非常に高度な脳の動きと言われています。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込み脳を活用することが大切です。



ポイント⑩

生活習慣病を放置しない

脳血管性認知症の原因となる、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を放置せず、かかりつけ医をつくり治療しましょう。処方されたお薬は医師の指示通り服用しましょう。



認知症？と気づいた時、診断された時、 現在の家族の気持ち

妻の母親が認知症だったので、1、2年前に認知症かも？と気づきました。
特に戸惑いはありませんでしたが、妻もそうか・・・と
診断される前から、いろいろ認知症の本を読み「当てはまるな」と思っていたところにアルツハイマーとの診断を受けました。

夫が認知症になって、相談場所は知っていましたが、なかなか相談に行くことが出来ませんでした。
1年半たった頃、やっと「オレンジカフェに行ってみよう」と思い、参加するようになりました。

はじめは認知症と気づかず、私に意地悪をしている、嫌がらせをしていると思いました。

2～3年前に認知症と気づき、最初は不安でした。
相談に迷ってましたが、友人がケアマネジャーを紹介してくれ、介護サービスにつながる事が出来ました。

夫が認知症では？と気づいて3年経ちました。義母が認知症で介護をしてきたので、「同じ介護をしていかないといけないのか・・・」と不安でした。
診断されるまでは「なんでこんなこと出来ないのか？」と夫を責めたこともありましたが、医師から「アルツハイマーです」と、診断されたことで覚悟ができました。

優しくしたいのに、優しくできない自分が辛かった・・・

1～2年に認知症であると気づきました。
最初は不安で宇陀市立病院に受診し、あんしんセンターを紹介してもらい、専門の病院へ素早く受診することが出来ました。

オレンジカフェに参加して

先輩家族さんの話を聞かせてもらい、「主人に寄り添って生活していかなあかな」と思い気が楽になりました。

悩みはじめの頃に助言することは、反対にしんどくなると思います。

認知症のことを誰にでも話をする事はませんが、カフェに来る人になら話を聞いてもらえるので嬉しいです。

初めて参加された方の悩みを聞くと、「私にもそんな時期があったな～」「誰もが通る道なんだなあ」と改めて思いました。

みなさんのお話が参考になりました。もっと本人に活気が出て自分の思いを伝えてくれたらいいなと思います。

家族から伝えたい事や希望

認知症だから、特別な支援をしてあげなければ…と思って欲しくありません。認知症という色眼鏡で見るのではなく、認知症は誰にでも起こりうる病気です。特別ではなく自然に見守ってもらえる、当たり前の環境を望みます。友人から「いつでも、何でも言ってね」という言葉がありがたかったです。

自分も高齢になっていく事や、もし自分が入院してしまったらどうしよう・・・と、これからの不安もあります。

1人での介護、助けてくれる身内がいません。いつ終わるのか先が見えずに苦しい毎日。家族の心のケアをお願いしたいです。



介護者同士の意見交換や認知症の人の事、行動を理解してもらえるような場所が沢山あれば嬉しいです。

母の様子がおかしくなって、周りの人が遠ざかり孤独でした。何年かして母の事をオープンにすると、月に1度の近所の女子会に誘ってくれるようになりました。病気の事を理解してもらえて嬉しいです。

家族の会や認知症カフェに参加すると役に立つことが多いので、皆さんにも知ってほしいです。

近所の人を理解してくれ、母が徘徊すると知らせてくれたり、連れ戻してくれるのでとてもありがたかったです。

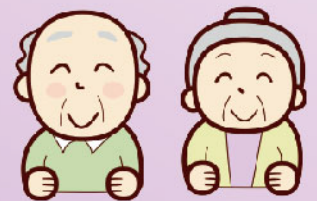
周囲の人の何気ない優しさや、今まで通り接してくれることが嬉しかったです。

自分の時間がありません。介護者が自由になれる時間が欲しい。会話のキャッチボールができないので孤独です。本人と留守番してくれる人がいてくれたら・・・

認知症とはいえ、母らしく毎日楽しく生活できるように、壁を作らない地域であってほしいです。

オレンジカフェのひとまぐ (家族から)

夫は認知症です。お互いに怒りっぽく言い合いになる時期もありました。限界の時は電車で少し出て、途中考え直し帰ったこともありました。徐々に夫に対して、穏やかに接することを心がけてみました。そうしていくと段々夫が愛おしくなり、苛立ちもなくなり、夫との関係性も良くなりました。



私は、夫の事を「〇〇さん」(名前)と呼ぶようにしています。男の人はプライドが高く、妻からきつく言われると、より一層怒ってしまう。否定しない方がいいと、日頃夫と接する中で学びました。

はじめは、なぜ自分ばかりが我慢しなければならないのかと思いましたが、今は思いません。言った事をすぐに忘れてしまう、手順がわからなくなることも多いですが、一つ一つ声をかけるようにしています。何かをする時は、「ここを手伝って欲しい」とわかりやすく伝えるようにしています。



それでもできない時は一緒にしています。

時には、ストレスがたまる時もあります。その時は山に向かって大きな声を出して気分転換する時もありますよ。