

# とみさかだより



2024年 秋号

高齢者あんしん相談センター富坂

## 認知症を知ろう ～認知症の方との接し方～

認知症になったら何もわからなくなるというイメージを持っていませんか？

認知症のご本人は、いろいろな気持ちを抱えています。

「やってあげる」のではなく、「一緒にやる」の寄り添い型で接しましょう。

【不安】以前はできたのに  
どうしてできないんだろ  
う？この先どうなるの？



【悔しい】自分ではどう  
にもならない。  
なぜ私が？



【申し訳ない】迷惑かけ  
て、ごめんなさい。  
わざとじゃないの。

認知症の本人への対応の心得「3つのない」と具体的な7つのポイント

驚かせない

急がせない

自尊心を  
傷つけない

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかけるときは一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に視線を合わせて優しい口調で
- ⑥穏やかに、はっきりした話し方で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

参考：令和6年度 高齢者のための福祉と保健のしおり

## 認知症について医師に相談したいとき -認知症サポート医-

「認知症サポート医」は、認知症についてのアドバイスや診断、専門医療機関の紹介などを行う医師です。認知症の疑いや不安が生じた場合、どこの医療機関に相談・受診すればよいか分からない時は、お近くの「認知症サポート医」へご相談ください。



<富坂地区「認知症サポート医」一覧>

医療機関名	所在地	電話番号
須田整形外科クリニック	後楽2-23-15	3811-0881
中村クリニック	小石川3-27-6 ｺｽﾏ小石川103	3818-7677
小石川ホームクリニック	小石川4-20-1 ｲﾄｸﾞﾗｲﾄ小石川ビル3階	3868-8282
八千代診療所	白山1-5-8	3811-4519
加藤内科胃腸科クリニック	本駒込6-1-21 ｺﾓ社第3ビル1階	5319-1470

出典：知っておきたい！認知症あんしん生活ガイド

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

いい歯の日（11月8日）にちなみまして【文京区地域包括ケア歯科相談窓口】について理事の今井瑠璃先生（今井歯科医院）に伺いました。



**Q 高齢者が気を付けた方が良いことは？**

A 健康な歯が揃っている方、あるいは無くて義歯の方、双方それぞれのお悩みはあるかと思いますが、是非怖がらずに歯科医院に定期健診に行ってください。

あとは堅苦しく定期健診ということだけではなく、相談にいつでも行けるようにかかりつけの先生を持つのがお口の中の健康の維持につながるのかなと思います。

**Q 地域包括ケア歯科相談窓口の業務内容を教えてください。**

A ポスターで周知しておりますが「歯科医師を紹介してください」「外出できないのでお家に来て欲しい」「今受けている治療でよいのか」などの疑問やお悩みにお答えしております。

**Q どのような相談が多いですか？**

A かかりつけの先生に言いづらい内容で、「今こういう治療を受けているのだけれどこれで良いのだろうか？」というようなこと。また自費治療か保険適用かと言うところで疑問に思われる方もいらっしゃいます。保険であっても歯科医院の形態によって点数の請求が変わります。もうひとつは自費治療になった場合です。各歯科医院で値段設定が自由ですので本当に歯科医院によってかなり値段のばらつきがあります。そこで心配になったり疑問に思われる方が多いようです。

マイナンバーカードで健康保険の資格を確認しているかどうかの問い合わせもあります。



文京区内在住で歯科通院が困難な方へ

**在宅療養者等 歯科訪問健診・予防相談指導**

【内容】歯科医師や歯科衛生士がご自宅等に訪問して歯科健診・相談と口腔ケアなどの予防指導を行います。

【料金】無料（訪問歯科健診・予防相談指導 年度内各1回まで）

※治療が必要な場合は保険治療となります。



問合せ・連絡先

【名称】文京区地域包括ケア歯科相談窓口

【電話番号】090-4544-8020

【受付時間】月～金 11:00～16:00

（祝日・8/13～8/16・12/29～1/4 除く）

**感染症を  
予防しましょう**  **せき  
咳エチケット**

感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。ほかの人につさないために、3つの咳エチケットを心がけましょう。

①マスクを正しく着用する

②マスクがない時は

ティッシュやハンカチで

口・鼻を覆う

③とっさの時は、袖で

口・鼻を覆う

参考：厚生労働省「咳エチケットについて」



●活動報告●

●お知らせ●

7/13 ぶんにこ千石

9/14 ぶんにこ千石

9/21 認知症家族交流会

9/27 認 PAKU

10/12 ぶんにこ礪川

11/13 認知症講演会

12/21 介護者教室

**熱中症予防事業報告**

訪問 275件 / 郵送 537件

ポスティング等 24件

出張講座 15カ所 (9/5 現在)

ご協力いただきありがとうございました！



【ひとこと】秋は行楽シーズンですね。紅葉狩りやハイキングなどいつもより活動的になれる気がします。気温が下がって寒暖差が激しくなる時期でもあるので体調に気を付けて外出を楽しみましょう。（小野塚）

