

## 9月は「アルツハイマー月間」 認知症は早めの気づき大切です

「認知症」は、だれもがなりうるものであり、自分や家族、周りの人が認知症になることも含め、多くの人にとって身近なものになっています。認知症は、時間とともに症状が進行する病気です。現在は完治が難しい病気ですが、早期に発見して適切に治療やケアすることで、その人らしい充実した暮らしを続けることが可能です。



### ☑ チェック 例えばこんな変化はありませんか？

本人の気づき
<input type="checkbox"/> 直前にしたことや、話したことを忘れてしまうようになった。
<input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をすることが増えた。
<input type="checkbox"/> 知っているはずの人や、物の名前が出てこなくなった。
<input type="checkbox"/> 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
<input type="checkbox"/> 今までできていたこと、家事や計算などのミスが多くなった。

家族など周囲の気づき
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
<input type="checkbox"/> 少し複雑な話になると、理解できなくなった。
<input type="checkbox"/> おしゃれや清潔感など、身だしなみに気がつかなくなった。
<input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの関心がなくなってきた。
<input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった。

### 介護サービスの利用

介護や家事を支援するホームヘルプサービス、施設で食事や入浴のサービスを受けるデイサービスなど様々なサービスがあります。

誰もが安心して健康で暮らしていくために、1人で悩まず、家族や地域の人に協力を求めたり、介護サービスや様々な社会的なサービスを利用しましょう。

### 成年後見制度の利用

認知症などにより、判断能力が十分でない人の預貯金の管理や日常生活上の様々な契約などを本人に代わって後見人などが支援する制度です。経済的虐待の予防になります。

問合せ／  
仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

## 年金生活者支援給付金制度 について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が、一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

### ■対象となる方

#### ▶ 老齢基礎年金を受給している方

- 次の要件をすべて満たしている必要があります。
- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員の市町村民税が非課税である
- ✓ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

#### ▶ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- 次の要件を満たしている必要があります。
- ✓ 前年の所得額が約472万円以下である

### ■請求手続き

#### ● 現在受給中で、引き続き支給要件に該当する方は、お手続きは不要です。

- ① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方  
お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃に、請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。
- ② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて大曲年金事務所または市役所市民生活課(角館庁舎)、田沢湖・西木市民センター、各出張所で請求手続きをしてください。

### ■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客さまの家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

問合せ ▶ 給付金専用ダイヤル：0570-05-4092(ナビダイヤル)

## こころとからだの健康 ～ストレスとの上手な付き合い方～

毎日を快適に過ごすために、ストレスを正しく理解しましょう。

### ストレスの原因

ストレスとは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、

- ・環境的要因 … 天候や騒音など
- ・身体的要因 … 病気や睡眠不足など
- ・心理的要因 … 不安や悩みなど
- ・社会的要因 … 人間関係がうまくいかない、仕事に忙しいなど

つまり日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因となります。進学や就職、結婚、出産といった嬉しいできごとでも、変化や刺激となりストレスの原因となることもあります。

### 自分のストレスサインを知ろう

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなどのストレスサインが現れます。こうしたサインに気付かないまましていると、さらに調子を崩してしまうことがあります。

### 2023年までに目指す指標

#### ▶ 日常生活のストレスがいつもある方を減らす

目標値 15.0%(2018年度 24.9%)

仙北市保健課では、公認心理師・臨床心理士による「こころの相談」を行っています。お気軽にお電話ください。

### 日常生活でストレスと上手に付き合うために

生活習慣 … バランスのとれた食事や、適度な運動、良質な睡眠のほか、ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど気軽にできることをまずやってみましょう。

考え方 … よくないことばかりでなく、できていること、うまくいっていることに注意を向けてみることを心がけてみましょう。

相談 … 困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談ののってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせるでしょう。

こころとからだの不調が続くようであれば、一人で悩まず専門機関へ相談してください。

### こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

### こころの耳 専門相談機関※

☎ 0120-565-455

※働く人のメンタルヘルス不調やストレスチェック制度、過重労働などについて相談できます。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して～

## 仙北市見守りあんしんシールを配布します



推計によると、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるとされ、誰もがかかるかもしれない病気といえるでしょう。また、2020年中に認知症やその疑いで行方不明となった警察への届け出が、全国で1万7565人にのぼっています。仙北市では、認知症などによる行方不明者が発生したとき、地域の皆さんの力で早期発見につなげるため、見守りあんしんシール交付事業を実施しています。ご家族が行方不明になったときのため、ぜひご利用ください。

### ▶ 見守りあんしんシール交付事業とは

認知症などにより行方不明になるおそれのある人に、あらかじめ衣類などに貼られている見守りあんしんシールの二次元コードを発見者がスマートフォンなどで読み取ることで保護者(家族など)に発見通知メールが送信されます。

行方不明者の保護者に発見通知メールが送信され

た後は、サービス内の伝言板機能を使うことで、発見者と保護者が互いに必要な情報をやり取りすることができます。また、保護者は発見者に住所や電話番号などの個人情報を知らせる必要はありません。

▶ 交付対象者 認知症などで行方不明のおそれのある方など

▶ 費用 無料

問合せ／  
仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

