

認知症になっても安心して暮らし続けられる旭をめざして

# 認知症は抱え込まずに相談を

旭中央病院では認知症疾患医療センターを開設し、1年が経過しました。  
この1年で本人や家族から、約2千件の相談を受けています。

## 一人で頑張り過ぎないで

相談に来る人の多くは、介護にとっても疲れています。誰にも相談せず一人で頑張り、ぎりぎりの状態に追い込まれてしまい、心身に影響が出るほど介護疲れを起こしています。「家族のこ

## 悩みを話してください

とだから自分が何とかしなくては」と頑張り過ぎる前に、気軽に相談してください。

認知症の人を支えている家族は、日々悩みながら対応しています。今までの生き方、性格、考え方は人によって違い、答えのない問題が多くあります。特に認知症の問題は、病気になる前の性格に影響を受けやすいといわれています。解決策はないかもしれませんが、話をすることで気持ちが落ち着くこともあります。

## 本人も不安です

認知症の本人は「物忘れが出てきた」「どうしたらいいんだろう」と不安な日々を送っています。

不安は認知症の症状を悪化させる原因の一つになります。認知症の人が抱えている不安な気持ちに、周りの人は耳を傾けてみてください。

認知症相談は、市役所や旭中央病院などで行っています。心に留めておくよりも、悩んでいることを声に出して話すことで、心が軽くなります。

一人で抱え込まずに、まずは相談してみましょう。

**相談・問い合わせ先**  
旭中央病院医療連携福祉相談室

☎ 63・8111・代表

旭市地域包括支援センター

(高齢者福祉課高齢者班内)

☎ 62・5433

## 災害時の対応に備え 情報伝達訓練を実施

地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、全国一斉の情報伝達訓練を行います。

この訓練は「J・ALERT」(全国瞬時警報システム)を用いた訓練で、防災行政無線などを使った情報伝達訓練が行われます。

日時/11月29日(火) 午前11時ごろ

## J・ALERTとは

地震・津波や武力攻撃などの国から送られてくる緊急情報を、人工衛星などを通じて瞬時に情報伝達するシステムです。

## 防災行政無線で伝達

屋外に設置している子局(スピーカー)、戸別受信機から、一斉に次のように放送します。

- ① 上りチャイム音
- ② 「これはテストです」×3回
- ③ 「こちらはぼうさい旭です」
- ④ 下りチャイム音

いつ起こるか分からない災害に備え、慌てずに身を守り、適切な行動がとれるように確認しましょう。

## 問い合わせ先

総務課地域安全班

☎ 62・5311

