

みんなて"支えよう" 認知症の人とその家族

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。しかし、認知症についての誤解や知識不足から、本人も家族もつらい思いをしていることが少なくありません。認知症について正しく理解し、支え合える地域をつくりましょう。

【問】 長寿社会課 ☎613-8144

認知症の人の気持ちを理解する

認知症になると、もの忘れによる失敗が多くなり、本人も何となくおかしいと感じ始めます。一方で、心配したご家族が「病院へ行こう」と勧めても、「心配ない」と言い張って病院に行こうとしない人も。これは不安や焦り、怒りから、自分の心を守るための防衛反応の一つです。認知症になって、誰よりも苦しいのは本人だということを理解することが大切です。



良き理解者になるために

■ 周囲への相談が寄り添いの秘訣 (介護経験者の声)

がん認知症を併発した母を、在宅で介護しました。徘徊や妄想が出現してきた母と24時間ずっと一緒にいる生活は、正直気がめいってしまう時も。そんな時は、1人で抱えず家族や友人など周囲に相談するようにしました。在宅医療の担当医から「妄想は怖いことではない」とアドバイスを受けていたため、母が「亡くなった家族が来た」と何度も妄想を口にしても「それはよかったね」と寄り添うことができました。今はその経験を生かし、認知症カフェ※を開催しています。このカフェは、認知症の人の介護などがつらくても声をあげられない人たちの交流の場となればと始めました。認知症で悩んでいる人に、よかつたら認知症カフェに来てねと言ってあげたいですね。(認知症カフェ「どんぐりのカフェ」代表 北岡則子さん。写真は北岡さんご夫婦)



※市内には現在、どんぐりのカフェをはじめとした13カ所の認知症カフェや家族会があります。一人で抱えずにお気軽に足を運んで話してみてください【広報 | D】1006417

■ 「認知症サポーター」になろう

認知症サポーターは認知症の人とその家族を温かく見守る応援者です。詳しくは、長寿社会課までお問い合わせください。

認知症カフェなど認知症に関する情報はこちら！

認知症の知識や接し方を学びませんか？
認知症サポーター養成講座

【日時】 7月26日(金)10時~11時半
※当日会場へどうぞ
【場所】 河南公民館 (松尾町)

認知症みまもりネット



認知症の症状

◆ 中核症状

脳の神経細胞が壊れることによって直接起こる症状。

● 症状の例

- ・経験したこと自体を忘れてしまう
- ・時間や場所、人物が分からない
- ・料理など、段取りが立てられない

…など

◆ 行動・心理症状

性格や生活環境、人間関係などによって起こる精神症状や行動障害。

● 症状の例

- ・財布や通帳を「盗まれた」と思い込む
- ・興奮したり、暴力的になる
- ・いるはずがないものが見えたり聞こえたりする

…など

周囲の接し方で変わる認知症の「行動・心理症状」

さりげなくそばに寄り添うことや、優しい声掛けが大事です。「あなたが大切です」というメッセージを送ることが、心の安定につながり「行動・心理症状」を和らげます。



認知症の人への接し方「3つのない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

認知症の人と家族が暮らしやすい地域づくり

■ 認知症地域支援推進員が地域づくりのお手伝い

同推進員は「認知症の人とその家族の視点」に立ち、もの忘れあんしん相談ガイドを使った相談支援や、生活に関わるさまざまな機関への橋渡しなどの活動をしています。詳しい活動内容や、お住まいの地域に関する情報は、3ページに掲載している地域包括支援センターへお問い合わせください。



■ 認知症初期集中支援チームがお悩み相談

家族が認知症の疑いがあるけれど、医療も介護も受けたがらず困っている——そんな時は認知症初期集中支援チームにご相談ください。対応方

法と一緒に考えたり、必要な支援に結び付けるお手伝いをします。相談を希望する場合は長寿社会課までご連絡ください。

忘れずに受けよう もの忘れ検診

費用 無料

【日時】 6月25日(火)~10月31日(木)
【場所】 広報もりおか6月15日号折り込みの「盛岡市検診だより」に記載のある指定医療機関
【対象】 65歳以上(昭和30年4月1日以前に生まれた人)
【受診方法】 成人検診受診券(黄色)を持参し、盛岡市検診だよりから市公式ホームページに記載のある指定医療機関で受診してください 【広報 | D】1019651



後期高齢者医療制度

【問】 健康保険課高齢者医療係 (市役所本庁舎別館1階) ☎613-8439

後期高齢者医療制度は、75歳(一定の障がいがある人は65歳)から加入する健康保険です

8月は保険証の更新時期

8月から使える後期高齢者医療被保険者証を7月17日(水)に発送します

● 医療費の自己負担割合

医療機関などを受診するときの医療費の自己負担割合は、3割または1割です。右のフローチャートで確認してください。

限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証の更新手続きは不要になります

過去に限度額適用・標準負担額減額認定証※1(以下、減額認定証)と限度額適用認定証(以下、限度証)の交付を受けた人で、8月以降もこれらの交付対象となる人は、更新手続きが不要になります。新しい減額認定証または限度証は、8月1日(木)までに郵送する予定です。

※1 住民税非課税世帯の人が入院する場合や、外来診療で医療費が高額になった場合に医療機関の窓口で提示する証書

減額認定証(黄色)の見本

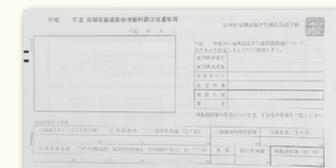


限度証(白色)の見本



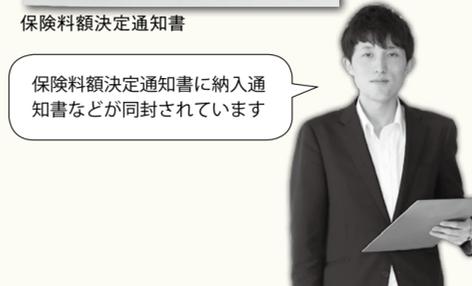
7月10日(水)に保険料額決定通知書を発送

後期高齢者医療制度の加入者へ、令和元年度の「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書」を7月10日(水)に発送します。本年度の保険料は平成30年中の所得を基に計算しています。計算方法について詳しくは、通知書でご確認ください。【広報 | D】1003619

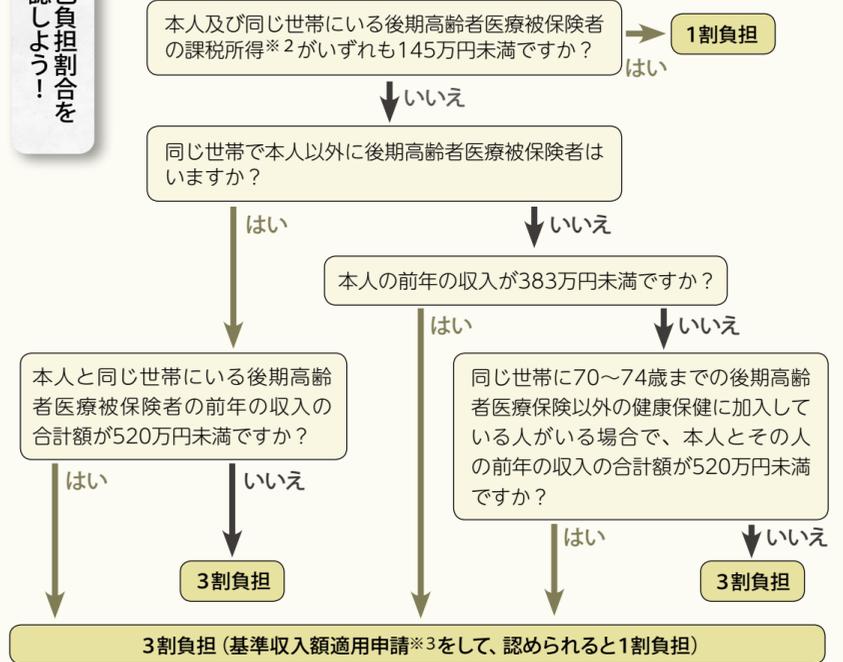


保険料額決定通知書

保険料額決定通知書に納入通知書などが同封されています



自己負担割合を 確認しよう!



● 自己負担割合が3割の人へ

課税所得が145万円以上690万円未満で、1か月に一つの医療機関での支払いが高額になる時は、「限度証」で支払額が減額される場合があります。詳しい交付方法などは、同課へお問い合わせください。

※2 「所得の合計」-「住民税の控除額」の金額
※3 基準収入額適用申請の対象になると思われる人には7月10日(水)に申請書を発送する予定です

● 年金天引きとなる人

後期高齢者医療制度では原則として、年金天引きで保険料を納めます(特別徴収)。4・6・8月分の保険料は前年所得が確定していないため、仮算定した保険料を年金から天引きします。前年所得の確定後、「確定した年額保険料から仮徴収した保険料を差し引いた額」を10・12・翌年2月に分けて天引きします。※納付方法を年金天引きから口座振替へ変更することもできます

● 納付書払いとなる人

次のいずれかに該当する人は、保険料を指定金融機関などの窓口で納付します(普通徴収)。
① 対象になる年金が年額18万円未満
② 年度の途中で盛岡市へ転入した
③ 年度の途中で後期高齢者医療制度へ加入した——など
※普通徴収の納期限は全8期で7月~来年2月の月末頃です

● 納付書払いの人は 便利な口座振替のご利用を

納付をすっかり忘れてしまわないため、口座振替の利用がお勧めです。保険料額決定通知書と通帳、通帳届出印を持参して、銀行など金融機関の窓口でお申し込みください。

76歳になる人へ—— 後期高齢者医療歯科健診

□口腔機能の維持改善のために健診を受けましょう。
【実施期間】 12月28日(出まで)
【対象】 昭和18年4月1日~19年3月31日生まれで、後期高齢者医療制度の加入者
【費用】 無料
【受診時の持ち物】 後期高齢者医療被保険者証、5月28日に発送した「歯科健診のご案内」
※指定医療機関一覧は「歯科健診のご案内」に同封しています