

+ 9月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
7日(日)	大山クリニック (内科・消化器内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
14日(日)	保原中央クリニック (内科・整形外科ほか) 伊達市保原町字城ノ内 73-1 ☎ 575-3231
15日(月)	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
21日(日)	ゆう愛クリニック (内科・消化器内科・整形外科) 伊達市霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
	伊藤皮フ科クリニック (皮膚科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
23日(火)	かしの木内科クリニック (内科・消化器内科・循環器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
28日(日)	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 18 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

Point 3 早期診断・早期対応の体制整備

- ①認知症初期集中支援チームの活動促進
- ②認知症ケアパス・ガイドブックの作成と普及

認知症の進行と対応

認知症の症状は進行すると初期・中期・後期と変化します。状態に応じた制度やサービスをご利用ください。詳しい情報は「伊達市認知症ガイドブック」をご覧ください。



▲詳細はこちら

Point 4 認知症予防への取り組み

- ①地域拠点での「元気づくり会」や、筋力トレーニング・有酸素運動を実施する「健幸クラブ Fine」の活動
- ②認知症に関する出前講座の開催



認知症の心配…相談先はこちら

「認知症のことで、どうしたらいいかわからない…」
そんな時は、地域の包括支援センターにご相談ください。お困りごとや今後の生活について共に考え、活用できる制度をご紹介します。

- ・伊達地域包括支援センター ☎ 551-2144
- ・梁川地域包括支援センター ☎ 572-4872
- ・保原地域包括支援センター ☎ 574-4774
- ・霊山・月館地域包括支援センター ☎ 586-1323
(月館出張窓口 月水金) ☎ 573-3113

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために

毎年9月は世界アルツハイマー月間です。高齢者の3人に1人が認知症または軽度認知障害があるといわれています。伊達市では、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる「認知症になってもさすけねえ～まち」を目指しています。



☎ 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 575-1125

- (例) ①物忘れはあるが日常生活は問題なし
→将来への不安やいら立ち
- ②金銭管理や買い物にミスが出る
→周囲に変化を気付かれたくない



MC I (軽度認知障害) とは?
MC I とは、認知機能が以前より低下した状態のことを指します。しかし、日常生活には支障がないため認知症とは異なります。この段階で早期発見や予防に取り組むことで、認知症の発症を遅らせたり、認知機能が改善する可能性が期待されます。

本人の様子・気持ち
認知症の人やその家族を支援する際には、「本人を深く理解すること」や「当事者の視点で考えること」が大切です。認知症は進行の段階や症状の現れ方によって、さまざまな気持ちの変化がみられることがあります。

伊達市の認知症対策～4つのポイント～

伊達市では「伊達市地域包括ケア推進計画(第10次高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画)」に基づき、認知症対策として「認知症になってもさすけねえ～まち」を目指す「伊達市オレンジプラン」を推進しています。その主な内容をご紹介します。

Point 1 認知症の正しい知識の普及・啓発

- ①認知症サポーター養成講座の開催
 - ②認知症サポーターステップアップ講座の開催
養成講座修了者向けにステップアップ講座を実施し、認知症に関する知識や理解の深化、地域支援体制の強化を図っています。
- ※認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する人

▼認知症サポーター養成講座の様子



Point 2 認知症の人とその家族への支援の充実

- ①相談体制の充実
- ②家族支援の強化
- ③認知症カフェの設置拡大
- ④地域支援体制の強化
市内各地で「チームオレンジ」を結成
※チームオレンジとは、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、地域で支え合うしくみ
- ⑤高齢者見守り QR コード事業の推進
自宅が分からなくなった人が安心して暮らせるよう、二次元コードを利用した支援体制の整備

▼チームオレンジ活動の様子



▼高齢者見守り QR コード



いきいきウォーキング



☎ 高齢福祉課元気づくり係 ☎ 575-1148

風景を楽しみながら、気持ちよく体を動か
しませんか? 距離は 2～3km です。

- 対 市内在住者 料 無料 申 不要
- 持 タオル、飲み物、雨具(雨天時)
- 他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
9/6 (土)	道の駅伊達の郷りょうぜん
9/18 (木)	U-プレイス伊達
9/29 (月)	
10/9 (木)	おでの里きてみ～な
10/22 (水)	赤坂の里森林公園
	霊山地区交流館

**健康に暮らすための
医師の一言アドバイス**
Doctor's Advice of Healthy Life

慢性腎臓病と生活習慣病

以前、慢性腎臓病は、主に慢性糸球体腎炎など元来の腎疾患が原因でした。しかし、今日では糖尿病、高血圧、肥満、脂質異常症、痛風など生活習慣病関連腎疾患が増加。日本人では腎機能の低下に伴い死亡率の上昇、狭心症や心不全が増悪します。身近な生活習慣病をしっかり予防、治療することが大切です。



今月の担当
もり医院
もり 森 一弥 医師