



きめ細かな支援をするために話し合う認知症初期集中支援チーム

前橋市では、認知症になっても安心して生活できるように「認知症初期集中支援推進事業」を実施しています。認知症初期集中支援チームが家庭を訪問し、介護サービスや医療につなげていくために本人や家族を集中的に支援します。

チームを構成するのは、保健師、作業療法士、社会福祉士、指導や助言を行う認知症専門の医師。

ひどい物忘れや「おや？」と思うような行動など、以前と違う様子が見られたら、まずは最寄りの地域包括支援センターへご相談ください。

対象Ⅱ市内在住の40歳以上の人
申し込みⅡ最寄りの地域包括支援センターへ
問い合わせⅡ介護高齢課 ☎027-898-6275

■地域の身近な窓口へ相談を
前橋市地域包括支援センターや地域包括支援ランチは、専門職員が高齢者に関するさまざまな相談に応じています。

地域包括支援センターと地域包括支援ランチ(窓口)体制		
地区	名称	電話番号
北部・中部・南部・文京	前橋市地域包括支援センター中央	027-898-6275
	地域包括支援ランチ岩神	027-235-5181
	地域包括支援ランチ群中	027-243-0080
	地域包括支援ランチシャリティエ	027-221-6517
若宮・城東・中川	前橋市地域包括支援センター中央東	027-260-6815
上川淵・下川淵	前橋市地域包括支援センター南部	027-265-1700
	地域包括支援ランチひろせ	027-261-0881
	地域包括支援ランチ春日の里	027-265-6688
桂萱	前橋市地域包括支援センター桂萱	027-264-0808
東	前橋市地域包括支援センター東	027-280-5590
	地域包括支援ランチあずま荘	027-255-1511
元総社・総社・清里	前橋市地域包括支援センター西部	027-255-3100
	地域包括支援ランチきよさと	027-254-1400
南橋	前橋市地域包括支援センター南橋	027-235-3577
永明	前橋市地域包括支援センター永明	027-290-2880
	前橋市地域包括支援センター城南	027-267-9898
城南	地域包括支援ランチすみれ荘	027-268-5564
	前橋市地域包括支援センター東部	027-283-8655
	地域包括支援ランチ元気の郷	027-280-9111
大胡・粕川宮城	地域包括支援ランチあゆみの里	027-280-2520
	前橋市地域包括支援センター北部	027-230-2001
富士見・芳賀	地域包括支援ランチふじみ	027-288-1800

Interview



山口 智晴 さん 33歳
認知症初期集中支援チーム
リーダー（作業療法士）

チームの活動では、認知症の疑いがあるけれど本人が受診拒否している、家族がどのように接するのが良いのか分からない、認知症と診断されたけれどこの先どうなる分からない不安、本人が引きこもりがちでサービスが使えないなどの相談を受けることが多いです。本人も家族もお互いに不安な状況は良くありません。できるだけ早い段階で専門職とつながりを持ち、適切な知識や理解を得ることが、本人や家族が笑顔で在宅生活を継続するための秘訣です。

悩まずにまずは相談を

認知症対策はひとごと？

2 「もしかして認知症？」と 思ったら サポート 専門チームが本人や家族を支援

民間・行政協働による取り組み

介護予防はひとごと？

1 食と運動で 楽しくエイジング サポート 自分らしく生きるために

民間・行政協働による取り組み

シニア男性を応援 豊かで幸せなライフスタイルを

日本人男性の平均寿命は80歳で世界第9位。退職後約20年間の「老後」生活が待っている。そんなシニア男性に、「食と運動で楽しくエイジングを」と提案し活動しているSSD企画。市民と市が互いに協力して地域課



自作の弁当を広げ栄養のポイントなどを説明

題に取り組むまえばし市民提案型。パートナーシップ事業に採択され、介護高齢課との協働で毎月1回「シニア男性のための生き生き健活教室」を開催。軽運動や食事、会話を楽しく場を設けている。

団体を主宰するのは健康運動指導士の資格を持つ鈴木聡子さん。医療施設などで健康指導に携わる傍らSSD企画を立ち上げ、シニア男性の介護予防などのための活動に取り組んでいる。今回の活動を始めたのは、食に関するボランティアをする母から、食や栄養への関心が薄く、一人



鈴木 聡子 さん 35歳
SSD企画代表

で食事を取るシニアが多いと聞いていたため。大学時代に所属していたゼミが地域で運動指導を行っていたこともあり、運動と食、そして交流の場の必要性を感じた。

「健康で自分らしい生活をできるだけ長く続けるには、運動だけでなく食事やコミュニケーションなど、トータルに考えることが大切です。教室での教える・教わるという関係にとどまらず、教室で得た知識と自身の人生経験を生かし、健康に配慮した自分らしい生活を送ってほしいですね」



大井 慶一 さん 68歳
茂木町在住

「健康的に暮らしたい」 受講者の声

同世代の受講者は色々な活動をしていて、とても刺激になりますね。病気をして一時期は外出がおっくうになりましたが、思い切って外に出たことで楽しい仲間に出会えました。教室で学んだことを継続し、これからも健康的に暮らしたいですね。

今後の課題は、受講者が教室で身に付けた知識をどうやって地域全体に広げていくか、それに対する支援方法などについてだ。

「シニアに限らず、世代を超えた健康生活の応援をしたい。誰かに頼りすぎず、できることはなるべく自分で。バランスの良い食事と、無理のない範囲での運動による体づくりが、健康で自分らしく生きることにつながります」と語る。

超高齢社会を主体的に生きるため、市民と行政の協働の今後が楽しみだ。

進めています介護予防 前橋市の取り組み

介護高齢課では、「からだと脳の若返り講座」などの介護予防事業や「ピンシャン！元気体操」の普及、介護予防サポーターの養成など、地域で互いを支えあう取り組みを進めています。

☎ 介護高齢課
☎027-898-6133