



### 【9月1日は防災の日】防災の日にやるべき対策と心構え

◎日本では、毎年9月1日に「防災の日」が設けられており、  
防災の日を含む1週間(8月30日～9月5日)は「防災週間」としています。

#### 災害が起こった時、自分がどこ避難所に行けば良いのか知っていますか？

いざという時、頭が混乱して冷静な判断が難しくなる状況も考えられます。

平常時に越前市が発行しているハザードマップと避難所をしっかりと確認し、備えましょう。

ハザードマップや避難所情報は越前市のホームページで確認する事ができます。

越前市 ハザードマップ



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの  
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

| 名称 ( 所在場所 )                            | 担当地区                     | 電話番号 ( 24時間対応 ) |
|----------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| 越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター<br>( 矢船町8-12-1 ) | 北新庄地区・北日野地区<br>味真野地区     | 0778-22-6111    |
| しくら 地域包括支援センター<br>( 妙法寺町413 )          | 南地区・坂口地区<br>王子保地区        | 0778-29-1188    |
| あいの樹 地域包括支援センター<br>( 中央2丁目9-40 )       | 西地区・神山地区<br>白山地区         | 0778-42-5725    |
| 地域包括支援センター いまだて<br>( 杉尾町1-24-1 )       | 栗田部地区・岡本地区<br>南中山地区・服間地区 | 0778-43-1888    |
| 地域包括支援センター 和上苑<br>( 瓜生町33-12-2 )       | 東地区・国高地区                 | 0778-23-5255    |
| 地域包括支援センター 丹南きらめき<br>( 家久町49 )         | 吉野地区・大虫地区                | 0778-22-7776    |

# 9月は認知症月間です！

まずは認知症を知るところからはじめましょう



「もしも、親や身近な人、自分自身が認知症になったらどうしよう…」そんな不安を抱いたことはありませんか？

## 認知症ってどんな病気？

認知症は、様々な原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下して、日常生活に支障をきたした状態をいいます。

日本では高齢化が進んでおり認知症の人も増加しています。

## 認知症の予防って？

認知症の予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を穏やかにするという意味です。バランスの良い食事をしたり、定期的に運動をしたり、人と会話をしたりして脳に刺激のある生活を送りましょう。

## 認知症かな？と思ったら？

1人で悩まず専門家に相談しましょう。かかりつけ医がいる方は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。認知症に対応する医療機関は、物忘れ外来や認知症外来、精神科、心療内科、老年科、認知症疾患医療センターなどです。受診する時は、事前に相談したい内容のメモを用意して受診するとよいです。

## 相談にできる機関は？

認知症は進行性のため、早めに専門医の診察を受けることが大切です。早く知ることによって今後の生活の準備ができたり、早期治療や対処で進行を遅らせる可能性を高めたり、より早く周囲の支援を受けるなどのメリットも有ります。介護や保健、福祉、認知症に関する相談は、地域包括支援センターにご相談ください。

