

# 認知症と共に 安心して暮ら せる社会へ

たよれーる  
みなみ  
令和7年度  
夏号  
だより

「認知症＝おわり」ではありません。  
新しい“認知症観”を知っていますか？

認知症は“何もできなくなる病気”ではありません。

認知症基本法が施行され、最近では認知症になっても「その人らしく暮らせる」ための考え方や支援が広がっています。

今、私たちにできるのは、「恐れること」ではなく「理解し、共に生きること」です。

## 3つの新しい認知症観

### できることに

#### 目を向けよう

できないことばかりを見るのではなく、「今できること」「楽しめること」に注目することで、本人の尊厳や自信を守れます。

### 支えるのではなく

#### 共に暮らす

認知症の人でも地域の一員です。手を差し伸べるだけではなく、一緒に笑い、一緒に過ごすことができます。

### 本人の声に

#### 耳を傾ける

「したいことは何か」「何に困っているか」を本人に聞いてみましょう。認知症があっても、自分の思いを伝える力は残っています。

私たち一人ひとりが、認知症の新しい見かたを持つことが「共に生きる社会」の一步となります。

# はたらく血管 血管まもって介護予防

脳卒中や心臓病を起こさないために、血管を守るためのポイントとして、高血圧の予防があげられます。

## 【血圧を上げないための習慣】

塩分を摂りすぎないことが大切です！

一日の塩分量の  
目安

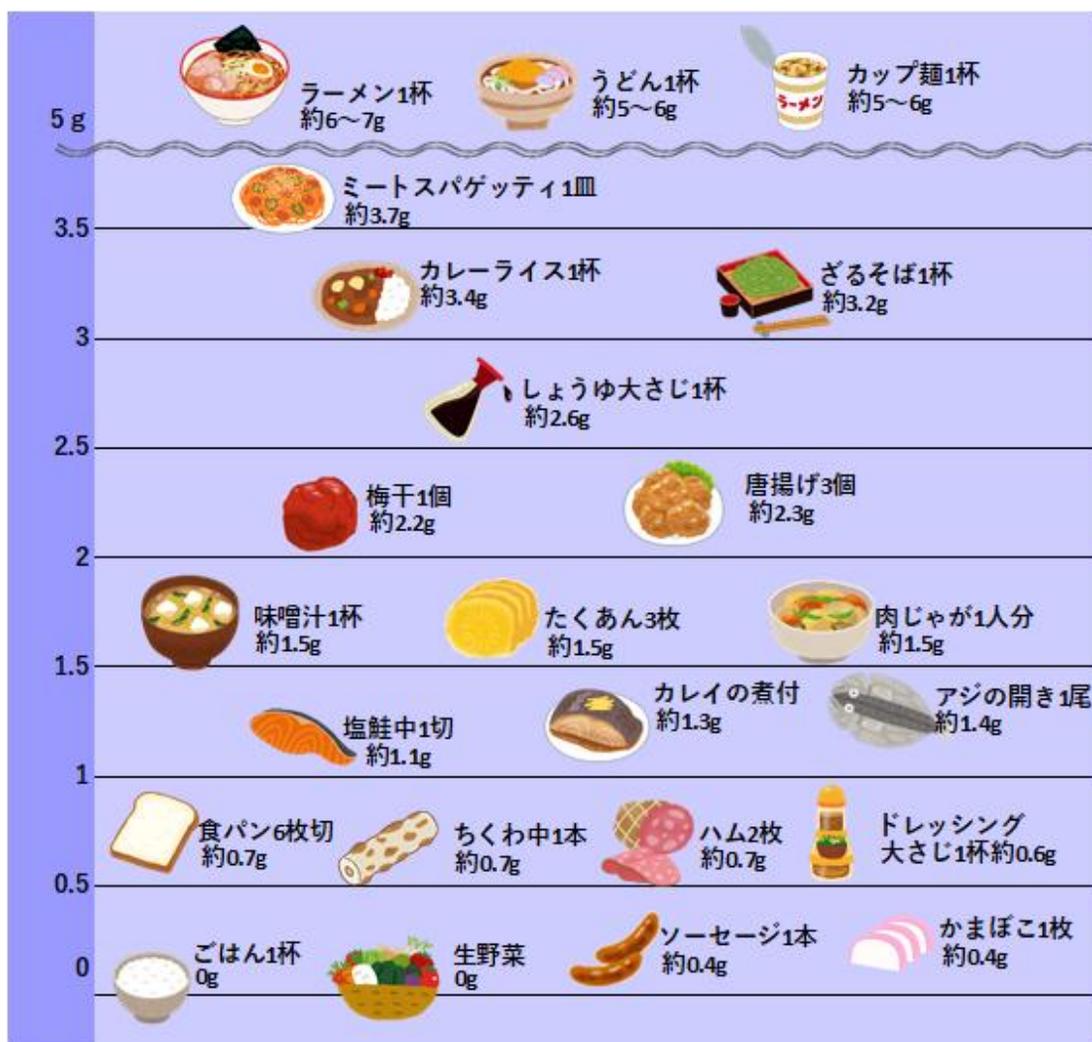


男性7.5g未満



女性6.5g未満

普段の食事でどの程度の塩分をとっているか、確認してみましょう。



麺類は、汁を残すと塩分が半分程度まで抑えられます！



# 介護予防の強い 味方！ 無料の歯科健診

食事は私たちの身体に必要な栄養を取り込み、エネルギー源となります。栄養は、体の組織を構成し、機能を維持するために必要不可欠な存在です。

栄養を効率よく取り込むためには、お口の健康を維持することが、とても大切です。食べ物をしっかり噛み、唾液と良く混ざった状態で飲み込むことで、栄養として体に取り込みやすくなります。

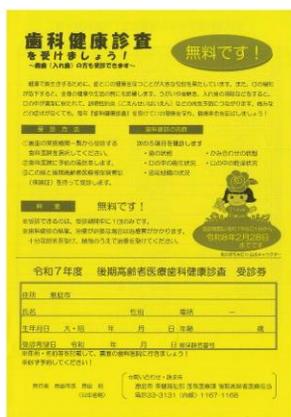
歯や歯ぐき、入れ歯の調子を整えておく。

よく噛むことが刺激となって、唾液の出が良くなり、飲みこみやすくなる。

骨や筋肉の材料となる栄養をしっかりとる事が介護の予防。

症状がなくても、定期的に歯医者さんに口の中を見てもらい、不調を起こす前の小さな変化のうちに対応しておくことが、大切です。

恵庭市では、75歳以上の方は「後期高齢者歯科健診」として、年に1回まで無料で歯の健診を受けることができます。



## 【歯科健診の項目】

- 歯の状態
- かみ合わせ
- 口の中の衛生状況
- 歯周組織の状況
- 口の中の乾燥状況

※治療が必要な場合は、別途治療費がかかります。

対象の方には、受診券が郵送されています。

気になる方は、市役所国保医療課までお問合せください。  
(☎33-3131 内線1167・1168)

# 電話の「お金」は全部 嘘！

「未納料金がある」「還付金がある」などの詐欺電話が急増しています。今後は改正戸籍法施行に伴い「フリガナの届け出に手数料が必要」と市職員などを装う詐欺電話の発生も予測されるため注意が必要です。

特殊詐欺の多くは突然の電話からはじまります。被害者の約9割は高齢者です。

**犯人と電話で話さないことが何よりの被害防止策になります。**

恵庭市では、迷惑電話防止機能付き固定電話等の購入に補助金がでます！

【対象者】恵庭市にお住まいの65歳以上の方またはその方と同世帯の方。  
市税等の滞納がない方。

【補助金額】上限1万円 ※注意：購入前に申請が必要

申請には補助金交付申請書や購入予定機器のカタログ・見積書、身分証明書などが必要です。

詳細については

恵庭市 特殊詐欺 補助金



## 担当地区

有明町 大町 文京町  
牧場 盤尻 桜森  
恵央町 幸町 柏木町  
美咲野 桜町 駒場町  
白樺町 恵南

恵庭市みなみ地域包括支援センター (たよれーる みなみ)

〒061-1423 恵庭市柏木町429番地6

TEL 0123-34-8467

E-mail [minamihoukatu@gmail.com](mailto:minamihoukatu@gmail.com)

fax 0123-34-8561