

# みなみだより

| 日(SUN)   | 月(MON)  | 火(TUE)   | 水(WED)   | 木(THU)  | 金(FRI)   | 土(SAT)   |
|--|---|--|--|---|--|--|
| <p>明記していない場合は、コミセンが会場になります。</p> <p>Ⓜ=東湊小学校行事<br/>Ⓧ=七尾東部中学校行事</p>                     | <p>～お知らせ～</p> <p><b>煮昆布 @840</b><br/><b>根昆布 @490</b></p> <p>※なくなり次第終了となりますので、お早めに！</p>          |  | <p>2/1<br/>民生定例会19:00～</p> <p>巡回診療 13:00～<br/>於：小川内町集会所</p> <p>Ⓧ私立高校一般入試</p> | <p>2<br/>巡回診療 13:00～<br/>於：小川内町集会所</p> <p>Ⓧ学校関係者評価委員会</p> | <p>3 節分</p>     | <p>4 立春</p>  |
| <p>5 初午</p>  | <p>6<br/>Ⓜ学校評議員<br/>学校関係者評価委員会</p>  | <p>7</p>   | <p>8<br/>巡回診療 13:00～<br/>於：小川内町集会所</p> <p>東浜ひまわり会13:00～<br/>於：東浜集会所</p>      | <p>9</p>  | <p>10<br/>ⓂPTA 広報委員会</p>   | <p>11 祝 建国記念日<br/>小川内町よりあいの場<br/>14:00～16:00<br/>於：小川内町集会所</p>  |
| <p>12<br/>朝ぎり市. 大泊<br/>8:00～10:00<br/>於：東大泊町バス停横</p> <p>Ⓧなかのとふれあいコンサート2023(吹奏楽部)</p> | <p>13</p>   | <p>14 バレンタインデー<br/>Ⓧ育友会実行委員会<br/>19:00～</p>      | <p>15<br/>巡回診療 13:00～<br/>於：小川内町集会所</p>                                      | <p>16<br/>いきいき大泊<br/>10:00～11:30<br/>於：大泊町集落センター</p>      | <p>17</p>  | <p>18</p>  |
| <p>19 雨水<br/>Ⓧ県選抜バドミントン大会(団体)</p>  | <p>20</p>   | <p>21<br/>山崎町よりあい倶楽部<br/>13:30～<br/>於：山崎町集会所</p> | <p>22<br/>巡回診療 13:00～<br/>於：小川内町集会所</p> <p>Ⓜ6年生を送る会</p>                      | <p>23 祝 天皇誕生日</p>   | <p>24</p>  | <p>25</p>  |
| <p>26</p>  | <p>27</p>   | <p>28</p>  | <p>3/1<br/>民生定例会19:00～</p> <p>巡回診療 13:00～<br/>於：小川内町集会所</p>                  | <p>2</p>  | <p>3 ひな祭</p>  | <p>4</p>   |
| <p>5</p>   | <p>6 敬鰻</p>  | <p>7</p>   | <p>8<br/>巡回診療 13:00～<br/>於：小川内町集会所</p>                                       | <p>9</p>  | <p>10</p>  | <p>11</p>  |

## 認知症サポーター養成講座 報告

- 日 時：令和5年1月21日（土）
- 講 師：医師（キャラバンメイト）佐原 博之氏

当地区でも加速的に高齢化が進み、認知症の理解・対策が求められています。

認知症も発生原因が単一ではなく、早期発見、治療で治る例もあるそうです。別紙のチェックリストや相談窓口をご活用いただければと存じます。



## 災害ボランティア養成講座のご案内

先日の断水、停電につきましては不安な時間をお過ごしになったかと存じます。

つきましては日頃の災害に対する備えや周囲への働きかけ、心構えを学ぶための講座を実施いたしますので、ご参加をお願い申し上げます。

### 記

- 1、日 時 令和5年3月4日（土）10:00～12:00
- 2、講 師 北陸学院大学 人間総合学部社会学科 教授 田中 純一 氏
- 3、場 所 矢田郷地区コミュニティセンター 多目的ホール
- 4、備 考 受講希望の方は2月24日（水）までに南大呑コミュニティセンター(☎59-1111)まで電話にてお申込み下さい。

## 断水時のトイレの使用方法、復旧時の注意点

断水時のトイレの使用方法、注意点をまとめてみましたので、ご参照いただき、常日頃災害に備えましょう。

### <断水時の排水方法>

- ① 床が汚れないようにトイレ周辺に新聞紙や雑巾を敷く。
- ② 大きめのバケツに5～8リットル程の水を汲む
- ③ 水はねに注意しながらバケツの水を便器の中心目掛けて一気に流し込む  
(便器内の水位が低い場合には水を追加して下さい。)



断水が続き、何度もバケツで水を流す必要がある際には、汚物の詰まりを防ぐ為に2～3回に一度はバケツ2杯分程の多量の水を流してください。

### ■断水復旧後の注意点

断水が復旧した後は、給水管の中に空気や砂などの異物が混入したり、サビの混ざった濁り水が出る場合があります。

そうした水が蛇口や水洗トイレなどの器具に供給されると、水道管の破損や不具合が起こる可能性があります。

断水復旧後は、屋外に単水栓がある場合はそこから、無い場合にはトイレを流すより先に台所や洗面所の蛇口をゆっくりと開け、水が透明になるまで出し続けます。

### ■断水中に水洗トイレを流してはいけない場合とは？

断水時にトイレを流す方法をご紹介しましたが、災害時など状況によっては流してはいけない場合もあります。下記の項目に当てはまる場合は断水中に水を流さないでください。

#### ・下水道が被災している

下水処理施設や地中の下水管の被災・破損、液状化現象によるマンホール浮上が起きている場合

#### ・浄化槽が被災している

浄化槽の破損や傾き、汚水漏れ、電気系統のトラブルなどが起きている場合

#### ・水を流した際に違和感がある

バケツでトイレを流した際に異音がしたり、いつもとは違う流れ方をする場合

#### ・自治体から要請があった

下水に水を流さないように、自治体から要請があった場合

出典：タイコーHP  
<https://taikoh-e.com/>

# 認知症の気づきのチェックリスト

「何かおかしい」「以前と違う」など、なんとなく変化を感じていながら、「年のせいだろう」などと何も対応しないまま月日経ってしまうことがあるかもしれません。

しかし、変化に気づいた時点で気になることを相談することは、今後の見通しを持ったり、適切な支援を受けることにつながります。

こんなこと  
ありませんか？



## 自分用～もの忘れが気になり始めたら～

### \* あてはまる項目をチェック してください

- 今、切ったばかりの電話の相手や内容を思い出せない
- 貴重品や大切なもののしまい忘れや置き忘れが増える
- 最近のニュースや出来事を思い出せない
- 料理や片づけ、計算や運転などの間違いが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- 理由もないのに気がふさぐ

## ～早目に気づいて、備えることが大切です～



## 家族用～身近な人のもの忘れが気になり始めたら～

### \* あてはまる項目をチェック してください

- 同じことを何度も話す、何度も聞く、何度もする
- 財布・通帳などがなくなった、盗まれたと言い出す
- 最近の大きな出来事（冠婚葬祭など）を覚えていない
- 複雑な料理や計算ができない
- 季節に合った服装ができなくなった
- 話のつじつまが合わない
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことですぐ怒り、イライラしていることが多い
- 周りの人への気遣いがなくなり、がんこになった
- 外出をしたがらない
- ひとりになることをこわがったり、さみしがったりしすぎる
- 下着や洋服をかえず、身だしなみをかまわなくなった

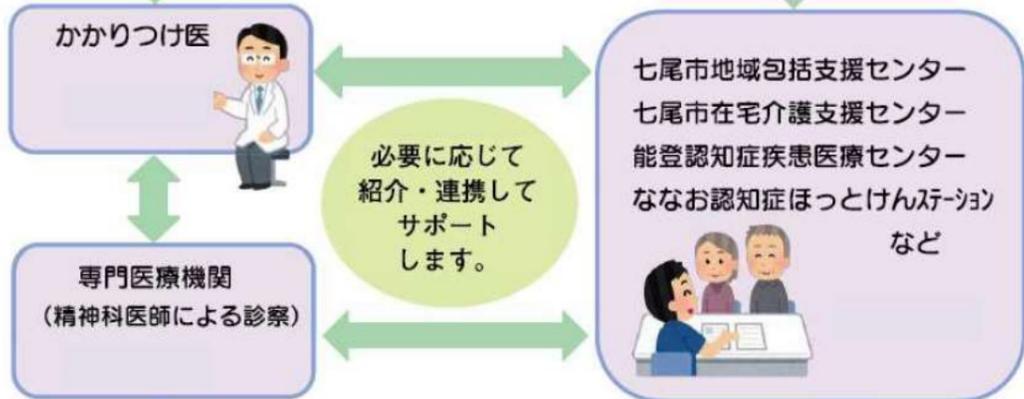
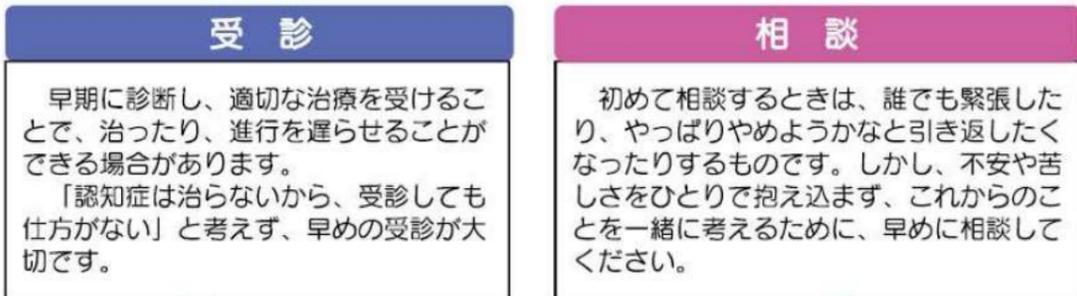
【監修】能登認知症疾患医療センター

「いくつ当てはまると認知症が心配」というラインはありませんが、これらの項目は認知機能の衰えのサインです。

**思い当たるものがあれば、まずは相談をしてください**（裏面参照）

# 認知症かも？と思ったら早めに相談

普段の生活で気になることがある場合や、「認知症の気づきのチェックリスト」で該当するものがある場合は、ためらわずに受診をしたり相談機関にご相談ください。



## 相談窓口 ~ひとりで悩まないで。一緒に考える人がいます~

### 総合的な相談窓口

#### ●七尾市地域包括支援センター 電話 53-5789

**所在地** 御祓町1番地 (パトリア3階)  
**時間** 月曜~金曜日 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)

高齢者やその家族を、介護だけでなく生活の困りごとや身体のこと、医療など様々な面からサポートするために総合的な相談に応じています。

#### <認知症初期集中支援チーム>

認知症サポート医やかかりつけ医と、医療・介護専門職で構成し、地域包括支援センター内に設置されたチームです。

認知症の人や又はその疑いのある方のお宅を訪問し、認知症についての心配事や困りごとをお聞きし、必要な支援を集中的に行います。

### 医療の専門職が対応する窓口

#### ●能登認知症疾患医療センター 電話 54-0089 (相談専用ダイヤル)

**所在地** 藤橋町ア部6番地4 (公立能登総合病院精神センター内)  
**時間** 月曜~金曜日 9:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)

認知症に関する専門医療相談や鑑別診断 (病名を見極める) を行っています。

### 身近な場所で気軽に利用できる相談窓口

#### ●ななお認知症ほっとけんステーション

**設置場所** 市内調剤薬局、認知症サポート医がいる医療機関等  
**対応時間** 各施設の営業時間内

本人や家族などから相談を受け、助言や必要に応じて地域包括支援センターと連携して対応します。



まずは、ご自身の**かかりつけ医**にご相談ください。

#### ●かかりつけ医

日頃から、通院している医療機関の医師の事です。必要な際には専門医療機関へ紹介するなどの橋渡しもしてくれます。健康な時から、かかりつけ医を持つようにしましょう。

かかりつけ医がない場合は、下記も受診の参考にしてください。

#### ●認知症サポート医

厚生労働省が定めた「認知症サポート医養成研修」を受講し、認知症の方やその疑いのある方が、必要な医療や介護につながる事ができるよう、専門医療機関や地域の相談窓口との連携の推進役となる医師です。

また、かかりつけ医の認知症診断等に関する相談などの役割も担います。

#### <七尾市内のサポート医一覧>

| 医師名    | 所属医療機関名       | 所在地          | 電話      |
|--------|---------------|--------------|---------|
| 佐原 博之  | さはらファミリークリニック | 石崎町夕部13番地1   | 62-3765 |
| 円山 寛人  | 円山病院          | 府中町68番地3     | 52-3400 |
| 北村 勝   | 北村病院          | 御祓町水部26番地5   | 52-1173 |
| 西村 正史  | 田メンタルクリニック    | 神明町1番地ミナクル1階 | 57-5585 |
| 川北 慎一郎 | 恵寿総合病院        | 富岡町94番地      | 52-3211 |
| 吉村 光弘  | 公立能登総合病院      | 藤橋町ア部6番地4    | 52-6611 |
| 辻口 大   | 辻口医院          | 中島町浜田1部27番地  | 66-0118 |
| 飛田 研二  | 浜野クリニック       | 小島町二部50番地1   | 52-3261 |
| 真智 俊彦  | 能登島診療所        | 能登島向田町ろ部8番地1 | 84-1014 |
| 橋井 美奈子 | 七尾病院          | 松百町八部3-1     | 53-1890 |

(令和4年3月末現在)

#### ●専門医療機関

精神科医がおり、認知症の診断のための検査や治療を行う医療機関です。

#### <七尾市内の医療機関・県の医療機関>

| 医療機関名                           | 所在地          | 電話  |
|---------------------------------|--------------|---|
| 公立能登総合病院 精神センター (能登認知症疾患医療センター) | 七尾市藤橋町ア部6番地4 | 52-6619 (代表)<br>54-0089 (相談専用)                  |
| 医療法人松原会 七尾松原病院                  | 七尾市本府中町ワ部5番地 | 53-0211   |
| 石川県立こころの病院 (石川県認知症疾患医療センター)     | かほく市内高松や36   | 076-281-1125 (代表)<br>076-281-2600 (認知症疾患医療センター) |

#### ●七尾市在宅介護支援センター

**時間** 月曜~金曜日 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)

地域の身近な相談窓口として、在宅介護に関する総合的な相談に応じています。

| 名称       | 担当地区       | 所在地             | 電話番号    |
|----------|------------|-----------------|---------|
| ふれあい社協   | 南大舌・北大舌・崎山 | 御祓町1番地 (パトリア3階) | 52-2099 |
| あっとほーむ若葉 | 袖ヶ江・矢田郷・東湊 | 矢田町22号七株田12番地5  | 53-8713 |
| えんやま     | 徳田・高階      | 千野町に部10番地       | 57-8605 |
| けいじゅ     | 御祓・西湊      | 富岡町94番地         | 54-0080 |
| さはら      | 石崎・和倉・能登島  | 石崎町夕部13番地1      | 62-3765 |
| 田鶴浜      | 田鶴浜        | 田鶴浜町り部27番地      | 68-6370 |
| 寿老園      | 中島・能登島     | 中島町鹿島台は部14番地1   | 66-1255 |

早めの相談を  
お勧めします。



「知らない男の人が家に入ってくる」と言い、怖くてよく眠れなくなった母。転ぶことも増えて心配になり、一緒に精神科を受診しました。レビー小体型認知症と診断され、薬を飲み始めました。幻視が出やすいことやそんなときの言葉がけなど、関わり方を家族が知ることができたこともよかったです。母は不安が軽くなったようで、よく眠れるようになりました。

【医療機関を受診されたご家族談】



人に迷惑をかけたくないと思い、頑張って介護をしていましたが、自分が体調を崩すようになりました。思いきって在宅介護支援センターへ電話したところ、家へ来て介護保険の説明をもらったり、これからの事を一緒に考えてくれて、気持ちが楽になりました。自分だけで抱え込む必要はないんですね。

【在宅介護支援センターに相談されたご家族談】



もの忘れをするようになった…と感じ、ひどくなるのが心配で、地域包括支援センターに相談しました。「人と関わることが予防になるから」と、近所の『通いの場』を紹介され、参加するようになりました。野菜づくりの話など、みんなでおしゃべりや体操をすることが楽しみになりました。

【地域包括支援センターに相談されたご本人談】

