

# い つ ま で も

# 住み慣れた地域で 自分らしい暮らしを続けるために

## ● 比企地区在宅医療・介護連携推進事業

比企地区（東松山市、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、鳩山町、ときがわ町、東秩父村）では、病院や介護サービス事業所など様々な機関が連携して、一人ひとりの高齢者を支える仕組みづくりを共同で進めています。詳しくは裏面をご覧ください。

## ● 「コグニサイズ」とは？

コグニサイズは国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のCognitionとExerciseを組み合わせ「コグニサイズ (COGNICISE)」と言います。

「だれでも楽しく行える」ことが特徴で、認知症予防、また、これからの暮らしや健康等を考えるきっかけに、「認知症予防の簡単エクササイズ」を実践してみませんか。

## ● 「コグニサイズ」の目的

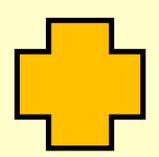
コグニサイズの目的は、運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし「認知症の発症を遅延させること」です。

※コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。

からだと脳の機能を効果的に向上させることがねらいです。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えることも重要で「課題を考えること」も大事な課題です。

## ● 「コグニサイズ」のさまざまな課題設定

運動・認知課題を同時に行い、からだと脳の機能を効果的に向上させる！！



**運動課題 「からだを使う」**

**認知課題 「あたまを使う」**

さまざまな課題を組み合わせて・・・

|        |   |      |
|--------|---|------|
| ウォーキング | + | 認知課題 |
| 運動課題   |   | 引き算  |

|      |   |       |
|------|---|-------|
| 足踏み  | + | 認知課題  |
| 運動課題 |   | 数を数える |



監修：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学センター長 島田裕之氏

詳しい情報は ↑

# ● 比企地区における在宅医療・介護連携推進事業の取組（一例）

## 1 在宅医療・介護連携の課題の抽出と対応策の検討

医療と介護関係者が参加する協議会を開催し、課題やその対応策を検討しています。もしもの時に備えて「**通院・入院時あんしんセット**」のチラシを作成しました。

## 2 地域の医療・介護の資源把握

病院や介護施設等の情報を「**比企地区在宅医療・介護情報検索システム**」に掲載し、各市町村ホームページで住民の皆さまや医療・介護関係機関へ公開しています。

## 3 医療・介護関係者の研修

医療と介護関係者がお互いのことを理解し、連携を強化するために研修会等を開催しています。

## 4 医療・介護関係者の情報共有支援

在宅生活を支援する「**埼玉県比企地区版 連携シート**」を作成し、住民の皆さまや医療・介護関係者を支援しています。

## 5 住民の皆さまへの普及啓発

「**講演会**」の開催や「**リーフレット**」作成等を通じて、住民の皆さまに在宅医療や介護に関する情報を提供しています。



# ● 比企地区における在宅医療に関する相談窓口のご案内

|           |   |             |   |
|-----------|---|-------------|---|
| <b>医療</b> | 比企医師会在宅医療連携拠点<br>0493-81-5563<br>受付時間 平日 9:00~17:00                                     | <b>歯科医療</b> | 比企郡市地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点<br>080-8443-8020<br>受付時間 平日 10:00~15:00                                |
| <b>薬剤</b> | 東松山薬剤師会在宅医療拠点<br>0493-24-5036<br>受付時間 平日 9:00~17:00<br>(担当地域: 東松山市, 滑川町, 吉見町, 川島町, 鳩山町) |             | 小川薬剤師会在宅医療連携推進窓口地域拠点<br>0493-74-6623<br>受付時間 平日 9:00~17:00<br>(担当地域: 小川町, 嵐山町, ときがわ町, 東秩父村) |

# ● 比企地区における介護に関する総合相談窓口のご案内

ご相談は、お住いの地域包括支援センターへお問い合わせください。

|  |   |
|--|---|
| ≪東松山市≫ 東松山市地域包括支援センター<br>0493-22-7733<br>東松山ホーム地域包括支援センター<br>0493-22-6115<br>わかばの丘地域包括支援センター<br>0493-31-0555 | 東松山市総合福祉エリア地域包括支援センター<br>0493-21-5570<br>年輪福祉ホーム地域包括支援センター<br>0493-36-3666<br>アースサポート地域包括支援センター<br>0493-22-7500 |
| ≪滑川町≫ 滑川町地域包括支援センター<br>0493-56-2132  | ≪嵐山町≫ 嵐山町地域包括支援センター<br>0493-62-0718   |
| ≪小川町≫ 小川町社会福祉協議会地域包括支援センター<br>0493-74-3461   | ≪川島町≫ 川島町地域包括支援センター<br>049-299-5422   |
| ≪吉見町≫ 吉見町地域包括支援センター<br>0493-53-0370  | ≪鳩山町≫ 鳩山町地域包括支援センター<br>049-296-7700   |
| ≪ときがわ町≫ ときがわ町地域包括支援センター<br>0493-65-1010  | ≪東秩父村≫ 東秩父村地域包括支援センター<br>0493-82-1116   |