

9月は

「かがわ認知症予防 月間」です



認知症サポーターキャラバン

市内で行っている活動の一部を紹介します

毎年9月は「かがわ認知症予防月間」です。個人で、家庭で、地域全体で認知症について少し考えてみませんか。

認知症は特別な人に起こる特別な病気ではなく、若い人から高齢者まで誰にでも起こりうる身近な脳の病気です。厚生労働省の2012年推計によると、日本の65歳以上の7人に1人は認知症であり、予備軍（軽度認知障害）を合わせると、4人に1人が認知症あるいはその予備軍といわれています。

市の高齢化率は34.7%（平成30年6月1日現在）であり、今後も高齢化は進展し、認知症者数も増加することが予測されています。市では「認知症になっても誰もが、安心して暮らし続けることができるまち」を目指してさまざまな活動を行っています。

教えて！ロバ隊長！ 認知症 Q & A

「ロバ隊長」は認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクターです。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に進もうという思いが込められています。認知症についての疑問をロバ隊長に聞いてみましょう。

Q 認知症ってどんな状態のこと？

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障がいが起こり、生活するうえで、支障が出ている状態のことです

Q 初期症状は？

- ・曜日や日付が分からず、何度も確認する
- ・料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった
- ・同時に2つの作業を行うと、1つを忘れるなどがあります

Q どこに相談すればいいの？

かかりつけ医、認知症疾患医療センター、地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員、介護・福祉施設などに相談してください。早期発見することで、症状の進行を遅らせることができます



認知症初期 集中支援事業

認知症が疑われる人や認知症の人およびその家族に対して、専門知識を持つチーム員が訪問し、本人または家族に必要な初期の支援を包括的、集中的に行います（おおむね6カ月）。



高齢者等徘徊SOSネットワーク事業

認知症などにより徘徊、行方不明になった場合に、協力機関、協力員へのメール配信などを通じて、早期発見、早期保護を図る仕組みです。捜索活動に協力いただける協力員を募集しています。また、認知症などにより、記憶力や判断力が低下し、道を間違えたり自分の家分からなくなったりすることがあります。できるだけ早く発見し保護できるよう、事前登録をご利用ください。事前登録を希望する人は地域包括支援センターまでご連絡ください。



▲SOS見守りネットワークのマスコットキャラクター「みまもるんぼ」

協力員を募集しています

【協力員の登録方法】「mitoyo_ksos@yb74.asp.cuenote.jp」に空メールを送信、または右のQRコードからメールを送信してください。※ドメイン指定受信をしている場合は、「@fcb74.asp.cuenote.jp」および「@city.mitoyo.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください。



▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3017 南部高齢者サポート ☎67-3788

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して生活するためには、周囲の人の正しい理解が必要です。「認知症サポーター養成講座」では、認知症を正しく理解し、接し方やサポーターとしてできることなどを学びます。受講後は認知症の人やその家族を温かく見守る応援者として自分のできる範囲で活動します。現在、市内の小・中学校や地域住民、企業・団体などでサポーターを養成しており、5,000人を超えるサポーターが市内で活躍しています。

皆さんもサポーターになってみませんか？

【認知症サポーター養成講座】

- 【日時】 9月19日(水) 午後1時30分～3時
- 【場所】 危機管理センター
- 【対象】 市内在住の人
- 【定員】 50人(先着順)



★受講料、申し込みは不要です。直接会場にお越しください。受講修了者にはサポーターの証であるオレンジリングを授与します★

▼和光中学校での講座の様子。寸劇やグループワークの中で自分たちができる関わり方を学びます



受講した生徒の声

改めて認知症を理解できました。認知症の人が困っているときは助けたいと思います

脳きらり教室



▲リハビリの先生から簡単なストレッチを教わりました



▲頭と体を同時に使う認知サイズで認知症予防！

脳きらり教室では、脳を活性化させるレクリエーションや生活習慣、安心して暮らすための情報を毎回違う講師が分かりやすくお伝えしています。また、認知症を正しく理解し、認知症の人を支える方法も学びます。ぜひご参加ください。

- 【日時】 5月～翌年2月まで、毎月各町で開催 午後1時30分～3時 毎月の日程は、広報紙の「保健・相談」のページに掲載しています。
- 【対象】 おおむね65歳以上の人
- 【参加方法】 当日会場にお越しください。

認知症予防のために毎回参加して、教わった体操は家でも実践しています



参加者 木下スミ子さん(山本町)

オレンジかふえ

オレンジかふえとは、認知症が気になる人や認知症の人とその家族、地域の人など誰もが気軽に集える場所です。月替わりの講話やイベントをはじめ、医療や介護の専門職がスタッフとして常駐しており、その場で個別の相談もできます。まずは、認知症を理解するきっかけとして、自分が楽しむために気軽に参加してみてください。

毎月の日程は、広報紙の「お知らせ」のページに掲載しています。

カフェにお茶を飲みに来るつもりで、専門スタッフに気軽に、何でも相談ができます！

