



認知症サポーターキャラバン

9月は「かがわ認知症予防 月間」です

▶申し込み・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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出する機会が減り、家で過ごすことが増えた人も多いのではないのでしょうか。今までのように教室や集いの場などに出かけたり、人と交流したり身体を動かしたりする機会が減っていませんか？人と交流することは脳を活性化させます。しかし、交流の機会が減ると脳の働きが低下し、認知症になりやすいともいわれています。

9月は「かがわ認知症予防月間」です。認知症について考え、学び、理解するために自分にできることをしてみませんか。認知症予防とは、「認知症にならない」という意味ではありません。「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことが予防の正しい意味です。

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。

認知症ってどんな状態のこと？

A 認知症とは、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、生活する上で、支障が出ている状態のことです。

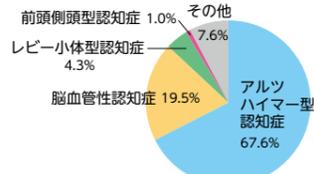


初期症状は？

A ・同じことを何度も言う
・しまい忘れ、置き忘れが増えた
・料理、片付けを今まで通りできない
・話のつじつまが合わない
・時間や場所が分からない
・些細なことで怒りっぽくなった
・不安感が強い
・身だしなみなどを構わなくなった
などがあります。

認知症の原因は？

A 脳の神経細胞の急激な破壊によって起こります。認知症の種類には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症などがあります。



※厚生労働省研究班の資料などから作成

認知症は誰もがなりうる病気です

認知症を確実に予防できる方法はありません。誰でもなる可能性のある病気です。無関心でいるのではなく「自分の問題である」という認識を持ち、認知症への理解を深めましょう。市では、認知症に関するさまざまな取り組みを実施しています。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、接し方などを学びます。

日時 ①9月30日(水) ②10月26日(月)
午後1時30分～3時

場所 ①危機管理センター
②豊中町保健センター

対象 市内在住の高校生以上

申し込み 地域包括支援センター ☎73-3017
南部高齢者サポート ☎67-3788

※①と②は同じ内容です
※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



認知症の本人と家族の集い

自分の体験や思いなど、認知症のことを本音で語りませんか。

日時 9月11日(金)
午後1時30分～3時

場所 豊中町保健センター

対象 認知症の本人と家族

申し込み 地域包括支援センター ☎73-3017
南部高齢者サポート ☎67-3788

脳きり教室

認知症予防のために脳を活性化させる方法や認知症になっても安心して暮らすための情報をさまざまな講師が紹介します。

日程 10月から各町で開催予定
午後1時30分～3時

時間 午後1時30分～3時
対象 おおむね65歳以上
(40歳から参加できる講座もあり)

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

認知症を予防しましょう

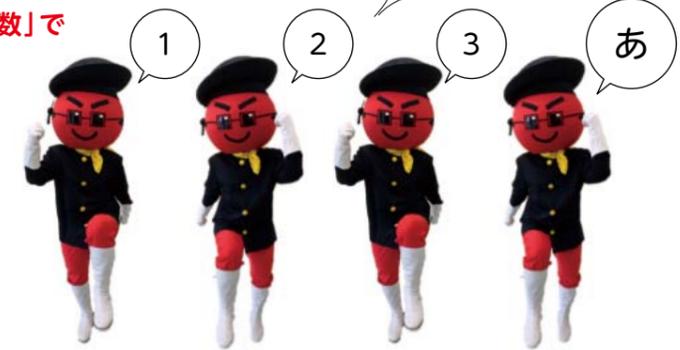
脳と身体を鍛えるコグニサイズ

コグニサイズとは、運動をしながら、計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせた認知症予防を目的としたものです。家でやってみましょう！！

間違えてもそのまま続けましょう。楽しく運動しながら頭を使って考えることが大切です

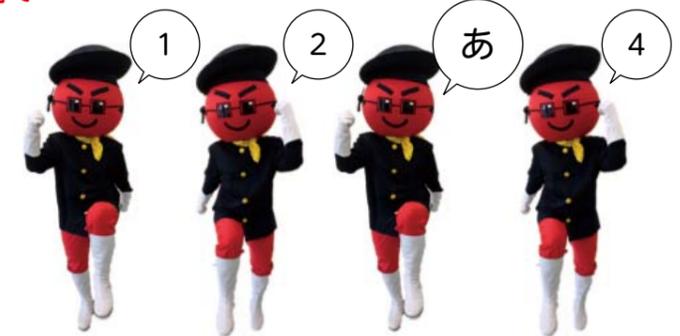
ステップ1 足踏み運動+数えながら「4の倍数」で「あ・い・う・え・お」

- ①両足をそろえて、背筋を伸ばして立つ。その場で数を数えながら、普段より高めに足を上げて足踏みをする
- ②4の倍数の時に膝を上げて止める。その時に数えた数字ではなく「あ」と声に出す
- ③その後も4の倍数の時に「あ」「い」「う」「え」「お」と、五十音順に声を出す



ステップ2 足踏み運動+数えながら「3の倍数」で「あ・い・う・え・お」

- ①ステップ1と同様に足踏みをしながら数を数える
- ②3の倍数で「あ」と声に出す
- ③その後も3の倍数の時に「あ」「い」「う」「え」「お」と、五十音順に声を出す



少しの時間でも毎日続けましょう。転倒に注意し、水分補給も忘れずに！

※「かがわの認知症 高齢者支援サイト」ホームページにコグニサイズの動画を掲載しています
引用：香川県「始めよう。認知症予防」パンフレット

モデル：三豊市介護予防レンジャー「頭使うんジャー」

認知症と生活習慣病

糖尿病のある人は、ない人に比べて、アルツハイマー型認知症の発症率が約2倍高くなるという調査結果があります。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や肥満があると脳梗塞や脳出血などを発症しやすく、脳血管性認知症を起こす危険性が高くなります。規則正しいバランスの良い食事、運動で生活習慣病を予防しましょう。自覚症状の有無に関わらず、年に1度は健康診査を受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう！



人と交流する機会をつくりましょう

社会との交流が減ると、認知機能の低下を招きやすくなります。次のような感染対策を行い、人と交流する機会をつくりましょう。また、電話やテレビ電話の利用も効果的です。



- 人との間隔は、できるだけ2m空ける
- 遊びに行くなら、屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする時は、真正面を避ける
- 会話をするときには、症状がなくてもマスクを着用
- ジョギングやウォーキングは少人数で、すいた時間、場所を選ぶ など

厚生労働省「新しい生活様式」より引用

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止している可能性があります。問い合わせ先にご確認ください。