



# みんなで知ろう！認知症

—安心して住み続けられる三豊市へ—

認知症は、記憶することは苦手になっても、一度に全てのことができなくなる病気ではありません。WHO（世界保健機関）は9月21日を「世界アルツハイマーデー」と定め、認知症の理解と認識を高めるための普及活動を行っています。認知症の人が自分らしく前向きに、認知症とともに生きていくために何が必要か考えてみませんか？

## 正しい理解と 心に寄り添うサポートを

ご本人にお話を聞きました

**病院を受診することについて  
不安はありましたか？**

家族に勧められて病院を受診しました。診断後は、この先どうなるのか不安でした。  
まさか自分が…とも思いませんでした。でも、今は家族のおかげで早く気付いて良かったと思っています。

**診断後の生活に  
変化はありましたか？**

病気のことを家族や周りの人に伝えました。そうしたらだいたいぶすつきりしました。でも、地域の行事に参加したとき「あの人は認知症だから、何言うても分からんわ」と言われて無視されたことがあって辛かったです。こうした認知症へ

の偏見はなくしてほしいです。  
周りの人のサポートは  
ありますか？

自分が何か忘れたときに聞いたら、嫌な顔せず答えてくれます。周りの理解が大切だと思います。生活する上での心構えを  
教えてください

できることに目を向けて楽しく過ごすようにしています。花を植える、庭の草を抜くなど、そういったことを楽しんでしています。  
また、薬の飲み忘れを防ぐために、飲み物と一緒に置いておくなどの工夫をしています。できることに注目して、少し工夫をしています。同じ思いを抱えている人に会って話せることも楽しみにしています。

認知症は誰もがかかる可能性があるものです。自分だけでなく、家族や身近な人が認知症になることは、多くの人にとって身近なことになっていきます。認知症の人の意思が尊重され、本人やその家族が住み慣れた地域で環境で自分らしく暮らし続けるためには、一人ひとりが認知症を自分のこととして捉え、理解を深めることが必要です。

## 認知症サポーター養成講座で 正しい知識を身に付けよう

「認知症サポーター養成講座」では、認知症を正しく理解するため、原因や症状、接し方やサポーターとしてできることなどを学びます。

日時 9月22日(水)、10月28日(木)  
午前10時～11時30分  
場所 9月22日…豊中町保健センター  
10月28日…山本町保健センター  
対象 市内在住の高校生以上の人  
申し込み・問い合わせ  
地域包括支援センター  
☎73・3021  
南部高齢者サポート  
☎67・3788



▲昨年は四国学院大学香川西高校の皆さんも受講



◀受講者全員に「認知症サポーターカード」を交付します  
※裏面には心得が記載されているので、サポーターとして活動するときに身に付けてください

## 安心して住み続けられるまちにするために 一人ひとりができること

### その2 高齢者等徘徊 SOS ネットワークの 協力員に登録しよう



記憶力や判断力が低下すると、外出時に道を間違えたり、自分の家からなくなることもあります。行方不明になった場合は、事故やけが、脱水症状や空腹による衰弱を引き起こす前に、できるだけ早く発見することが重要です。  
「高齢者等徘徊 SOS ネットワーク」は、認知症などによって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を通じて、早期発見・早期保護を図る仕組みです。市では、行方不明事案が発生した場合に、近所を30分程度探していただけ協力員を募集しています。左に記載しているQRコードから登録できますので、ご協力をお願いします。

#### 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、「@fcyb74.asp.cuenote.jp」および「@city.mitoyo.lg.jp」からのメールを受信できるように設定してください。

▶地域包括支援センター ☎73-3021  
南部高齢者サポート ☎67-3788



### 認知症の人を支えるために 周りの人ができること



西香川病院  
認知症疾患医療センター  
社会福祉士 威能洋一さん

認知症の人が地域で安心して生活していくためには、周囲の人の正しい理解が必要です。人によって差はありますが、認知症になると、もの忘れ、日付や場所のあいまいさ、段取りの間違いなどが起こりやすくなります。しかし、わざと忘れたり間違えたりしているわけではありませんので、注意や指摘をすることは控えましょう。大切なことを伝えるときには、口頭で伝えた上で、紙やカレンダーに書き込むなど、関わり方を工夫してみましょう。一人ひとりができることを生かして生活できるようにサポートしていくことが大切です。

また、社会交流や人と話をするのは、心の健康維持や認知症の進行予防に効果的です。感染症対策をしっかりとった上で、積極的に人との交流の機会を持ちましょう。

# 始めよう！認知症予防のための生活習慣

糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながります。1日3食、規則正しくバランスの良い食事を取ることで、運動で健康な生活を心がけましょう。また、趣味などの楽しみや人との関わりをもつことで脳の活性化を促すことも効果的です。

※人と会って話すときは、マスクの着用や人と十分な距離をとる（できるだけ2m）などの感染予防対策をしましょう。

## “自分らしさを保つポイント”

- |           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| <b>食事</b> | ・おいしいと思える感覚を大切に<br>・バランスよく食べる |
| <b>運動</b> | ・運動を楽しむ<br>・散歩などで景色を楽しむ       |
| <b>睡眠</b> | ・自分に合った睡眠時間を確保する              |
| <b>交流</b> | ・人と会えなくても電話やテレビ電話を利用して交流する    |

# コグニサイズで認知症予防&運動不足解消！

出典：在宅活動ガイド2020 コグニパック (国立長寿医療研究センター)

## ①立って足踏み + 手拍子

足踏みしながら、回数を数える → 4の倍数(4・8・12...)で手をたたく

- ポイント**
- ・「30」まで続けましょう。
  - ・3の倍数、5の倍数など数を変えてやってみましょう。
  - ・歩きが不安定な人や転んだことのある人は、無理せずすに座って行いましょう。



## ②座って足踏み + 手拍子

足踏みしながら、回数を数える → 3の倍数(3・6・9...)で手をたたく

- ポイント**
- ・「30」まで続けましょう。
  - ・慣れてきたら、手を大きく振りましょう。
  - ・4の倍数、5の倍数など数を変えてやってみましょう。



コグニサイズとは、頭と体を同時に使う認知症予防を目的とした運動プログラムです。楽しみながら行うことで脳が活性化するので、できなくても問題ありません。皆さんもチャレンジしてみてください！

※行事は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する可能性があります。問い合わせ先にご確認ください。

## オレンジかふえ

参加者からは「新しい友だちができて楽しい」「相談できるのが心強い」という声が届いています！



▲三豊市介護予防オレンジヤ「頭使うんジャー」

**日時** 毎月数回  
午後1時～3時のうち1時間程度

※詳しい日時は、24ページに掲載しています。

**料金** 100円

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事前申込が必要です。

**内容** 認知症が気になる人や認知症の人とその家族、地域の人も、誰もが気軽に集える場所です。医療や介護の専門職のスタッフが常駐しており、気になることなどを相談することもできます。

認知症の理解を深めるきっかけとして、また自分自身が楽しむために、まずは気軽に参加してみませんか？

## 脳きり教室



▲今年度から始まった「懐かしの曲を聴いて若返ろう♪」では、ダンスや楽器演奏を鑑賞



外に出ると気分転換になりますし、教室では生活に役立つことも学べますよ

参加者の西山 幸さん

**日時** 5月～2月までの各町月1回  
午後1時30分～3時

※詳しい日時は、25ページに掲載しています。

**対象** おおむね65歳以上の人  
(40歳から参加できる講座もあります)

**内容** 脳きり教室は、認知症予防のための取り組みや、認知症になっても安心して生活することができる情報をお届けする教室です。毎月、脳の活性化させる簡単な体操や、専門家から認知症の知識を学べます。一緒に楽しく活動をしてみませんか？

## 認知症の書籍企画展示

協力：西香川病院認知症疾患医療センター

**日時** 10月頃に開催予定です。

※詳細は市ホームページなどでお知らせします。

**場所** みとよ未来図書館

**内容** 認知症の普及啓発活動の一環として、子ども向けの本から、知識本、認知症の本人が書いた随筆など、関連書の展示を行う予定です。ぜひ足を運んでみてください。

## 認知症の本人と家族のつどい

**日時** 9月29日(水)、11月29日(月)  
午前10時～11時

**場所** 豊中町保健センター

**対象** 認知症の本人と家族  
※前日までに申し込みが必要

**内容** もの忘れの不安や介護のことなど一人でも悩んでいませんか？本人や家族同士で意見交換や相談し合うなど自由に語り合いませんか？



交流の場があります  
教室や集いに参加してみませんか？

▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 73-3021 / 南部高齢者サポート ☎ 67-3788