

広報



関市イメージキャラクター
「関*はもみん」

ときめき きらめき いきいきを伝える

Seki

せき

2016

8

No.1666



脳に刺激を与えましょう

特集 他人事じゃありません 認知症…P2~5

TOPICS

- ・関の工場参観日…P6~7
- ・議会だより…P16~19
- ・お知らせ…P22~29
- ・文化会館／図書館…P30
- ・しあわせヘルスだより…P31~33

他人事じゃありません・・・ 認知症

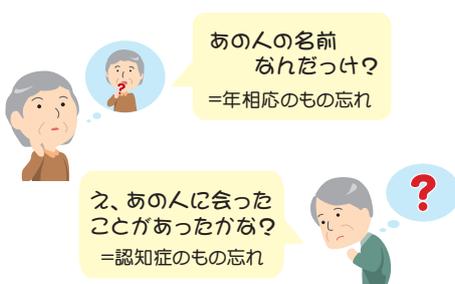


誰もが気になる病気の1つである認知症。「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう・・・」そんな不安を抱いたことはありませんか。認知症を知り、どのように対応したらよいか考えましょう。

今日からあなたも認知症サポート隊 (中部学院大学人間福祉学科)

☆加齢によるもの忘れ? 認知症!?

もの忘れがみられると「認知症かしら?」と心配になりますが、**加齢によるもの忘れと認知症のもの忘れは違います**。加齢によるもの忘れは、体験の一部を忘れることにとどまりますが、認知症の場合は、体験の全体を忘れてしまうことが特徴です。

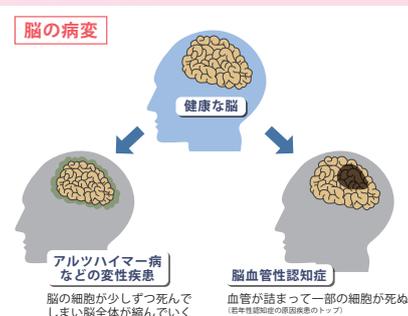


年相応のもの忘れ
曜日や日付を間違えることがある
経験したことが部分的に思い出せない
何を食べたか思い出せない
もの覚えが悪くなったように感じる
約束を忘れてしまう
自覚がある

認知症のもの忘れ
月や季節を間違えることがある
経験したこと全体を忘れてしまう
食べたことを忘れてしまう
少し前の記憶が残らない
約束したことじたいを忘れてしまう
自覚がない

☆認知症とはどんな病気?

「認知症」とは、老いにともなう病気の1つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または、働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ6カ月以上継続)をいいます。



☆もしかして・・・!? チェックリスト

このチェックリストで、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に発展する可能性のある状態を、自分や家族などが簡単に予測できます。早期発見のため、まずはチェックしてみましょう! (大友式認知症予測テスト-認知症予防財団HPより抜粋)

質問事項	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点

気になる結果は
次のページへ!!

合計

点

☆前ページのチェックの結果はコチラ!!

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックをしてもらったり、日を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ているかもしれません。家族にも再チェックをもらい、結果が同じなら主治医や地域包括支援センターに相談してみましょう。

少しでも気になることがあれば、まずはここ!

『地域包括支援センター』

チェックリストの結果で気になったことはありますか？
認知症は早期診断・治療することにより、進行を遅らせることができます。「もしかして!？」と思うことがあれば、まずはお住まいの地域の包括支援センターに相談してください。

包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるように、日々の困りごと、介護のことなどの相談ができます。認知症の方に対し、家族がどのような対応をしたらよいか一緒に考えましょう。
(認知症地域支援推進員)



認知症地域支援推進員の皆さん

センター名	電話	対象地域
関市中央第1地域包括支援センター	23-0660	安桜、倉知
関市中央第2地域包括支援センター	23-5320	旭ヶ丘、下有知
関市中央第3地域包括支援センター	28-2208	瀬尻、広見、千疋、小金田、保戸島
関市中央第4地域包括支援センター	24-8580	富岡・田原・桜ヶ丘
関市西地域包括支援センター	45-1007	板取・洞戸・武芸川
関市東地域包括支援センター	40-1237	富野・武儀・上之保



早期対応が進行を遅らせます

『関市認知症初期集中支援チーム』

認知症に関する相談について、認知症専門医(チーム医師)の指導・助言を受けながらチーム員が専門的に対応します。いきなり認知症と言われても・・・そんな家族や本人の相談にのりながら、利用できるサービスなどを紹介することにより自立生活が継続できるよう、初期段階のサポートを行います。

認知症は特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる病気です。早めに診断を受け、服薬や日常生活を見直すことにより、その進行を遅らせることはできます。また認知症ケアは、家族だけが背負うものではありません。サービスをうまく活用し、良好な状態をできるだけ長く維持することを目指しましょう。私たちがその一助になれば幸いです。

(社会福祉士 河合さん・看護師 庄司さん)



【 関市認知症初期集中支援チーム (<社福>桜友会内) ☎ 24-5855 】



「認知症患者を支えている家族は、自分たちだけで何とかしようという気持ちが強くと、孤独で引きこもりがちになる傾向があります。同じような境遇にある者が、お互い話をしたり聞いたりすることで、少しでも前向きになれるように、まずは仲間を作ることが何より大切です。ここでは専門家に相談する場合と異なり、実際に介護を担う家族どうしの生きた情報を得ることができます。ぬくもりカフェが情報交換の場、共感できる場とされることを願っています。(関介護者の会「ぬくもり」副会長 白井弘さん)

「家族の交流の場」 ぬくもりカフェ

☆関介護者の会「ぬくもり」が月1回開催。
家族とともに認知症患者本人も参加できます。
【照会先】 関市社会福祉協議会 (☎ 23 - 3229)



☆スターバックスコーヒー「関マーゴ店」の協力を得て、コーヒーを提供していただくことも。

「認知症を学ぶには・・・」 認知症サポーター 養成講座

小学校で「認知症サポーター養成講座」の授業がありました。認知症になった人は、忘れたくて忘れるんじゃない、自分が認知症になったことが辛いと思っていることが分かりました。オレングリングをもらったので勇気を出して、優しく声をかけたり接したりしたいと思います。
(受講した小学生の感想)

認知症サポーター養成講座の先生です
(関市キャラバン・メイトのみなさん)



☆市内7グループで活動し、要望に応じて講座を開講します。寸劇も交えながら楽しく、わかりやすく教えてくれます♪

【照会先】 高齢福祉課 (☎ 23-8127)

または各地域包括支援センター



桜ヶ丘小学校での講座の様子



☆認知症を知ることで、認知症の方や家族の気持ちを理解し、声かけや見守りなど行動できるサポーターを育てます。

「地域ぐるみで高齢者を支える」 高齢者等見守り活動に 関する協定

平成25年4月に関市と協定を結びました。当金庫の職員は毎日、顧客訪問で地域をまわっています。そんな日常業務の中で、特に高齢者のために何か役に立てないかということを始めました。それ以降、見守り活動を仕事のひとつとしてとらえ、担当者が把握した情報を引き継ぎ、件数なども統計的に管理しています。これまでの間、実際に認知症と思われる異変に気付いてお知らせすることで、大事に至らなかつたケースもありました。これからも地域とともに、私たちがサポートしていきたいです。(関信用金庫 理事長 中島雄さん)



中島理事長



☆協力企業、事業所の皆さんの日常業務において、高齢者の異常に気付いた際には、市へ通報していただけます。平成28年7月現在、225の事業所と協定を結んでいます。一覧など詳細は、市ホームページにも掲載しています。



**決してひとりではありません。
みんなで本人を、家族を、支えます。**

認知症サポーターのシンボル『オレングリング』

認知症サポーター養成講座を受講された方にお渡します。

認知症にならないために ・・・「予防」が大切です

現在のところ、認知症対策の特効薬、予防食品は残念ながらありません。しかし、運動と生活習慣病予防が認知症予防につながります。次の対策をヒントにできることから始めてみましょう！

1. **からだを動かそう**
散歩などの運動は脳の血流がよくなります。
2. **「食べること」と「料理すること」**
バランスのよい食事が大切！料理にも挑戦しましょう。
3. **意欲的に毎日を過ごそう**
新しいことに挑戦すると脳に刺激を与えます。
4. **脳の活性化トレーニング**
1ケタの足し算、引き算や音読が効果的！
5. **自分の歯、または義歯を使ってよく噛んで食べよう**
よく噛むことで脳の血流を増やします。



☆やってみよう！脳を活性化する体操！！ (体の左右で同時に別々の動きをする運動)

1. 右手をグーにして前に付き出します。
2. 左手をパーにして、自分の胸に当てます。
3. 右手をパーにしながらか胸に当て、左手をグーにしながらか前に出します。
前に出ている手は常にグー、胸に当てている手は常にパーです。
10～20回行います。他にも、チョキとグー、チョキとパーなどパターンを変えてみましょう。簡単に出来るようであれば、スピードを速くしたり、回数やパターンを変えたりして難易度をあげましょう。



井上先生と金曜ロコトレ教室の皆さん

以前、ロコトレ体操教室を受講していたメンバーで、自主的に継続して取り組んでいます。筋力を鍛え、正しい姿勢を心がけることは、寝たきり予防、認知症の予防にもつながるのではないのでしょうか。やはり家族のためにも、社会のためにも、老人が元気でいなければなりませんし、医療費の削減にもつながります。

こういった活動は市でも個人でも、積極的に取り組んでほしいと思います。ここに参加する皆さんは、皆仲間であり、真剣に取り組んでいますよ。(金曜ロコトレ教室 沼田 豊さん)

元気がいちばん！！ ～ロコトレ体操教室～

☆体を動かし、筋力を鍛えることは介護予防、さらには認知症予防にもつながります。意欲的に頑張っている皆さんを紹介します！



体を動かすことは脳によい刺激を与えます
(市主催の体操教室の様子)

働いていた時に比べ自分の体力が落ちたなあと感じたり、今まではなかったのに、膝の痛みで悩まされるようになったり・・・と。このままではいけない！と感じ、夫婦で参加しています。教室以外にも運動を心がけ、最近は確かに体の動きが滑らかになったような気がします。やはりできることなら、寝たきりにも、認知症にもなりたくないですからね。(夫婦で参加する平脇さん)



『関市 認知症ケアパス』

☆認知症の人の生活機能障害の進行にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのか、具体的な機関名やケア内容をまとめたものです。ケアパスは、市内各関係機関のほか、市ホームページでもご覧いただけます。詳しくは、高齢福祉課(☎23-8127)または各地域包括支援センターにお問い合わせください。

