

包括支援センターだより

第39号 H28.7.1 発行



暮らしやすい福祉の町・藤崎町を考えよう



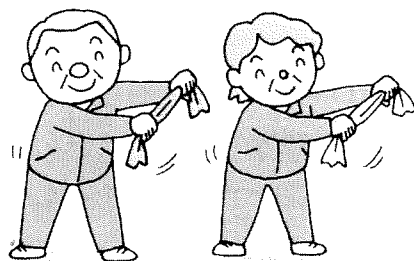
厚生労働省は、2025年には認知症高齢者が700万人を超えると推計しています。これは65歳以上の5人に1人が認知症だという計算です。認知症高齢者数は、2012年から約10年で1.5倍の人数になると見込まれています。

みなさんが暮らす「藤崎町」も同じです。けっして他人ごとではありません。誰かがどうかしてくれる…そんな簡単な問題ではないのです。高齢者自身、これから高齢を迎える方々、家族、地域の人と一緒に『暮らしやすい福祉の町・藤崎町』を考えてみましょう。

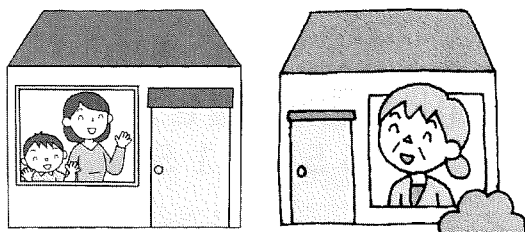
- 認知症についてもっと知りたい。
- 困っている方の手助けをしたい。



- 認知症を予防したい。
- 元気に楽しく暮らしたい。



- 認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていきたい。



特集

認知症を知ろう そして 支え合おう

詳しくは次のページを
ご覧ください。

認知症の理解を深めましょう

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様々な障害がおこり生活するうえで支障が出ている状態のことをいいます。

例えば、

ふつうの物忘れは、うっかり約束の時間を忘れてしまっても、自分が忘れたことを覚えています。

認知症による物忘れは、約束したことそのものを忘れているため、わけがわからず怒ったりします。

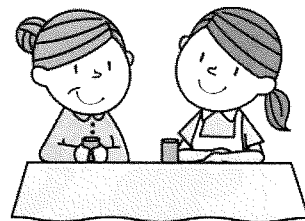
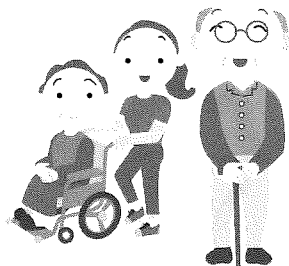


地域の 支え合い

認知症があっても地域で生活するためには、周囲の方々が認知症について理解し無理せず出来る支えをすることが大切です。ぜひ、認知症の方やご家族を支える応援者になってください。

【支え合いの例】

*挨拶やねぎらいの言葉かけ。 *集いの場所に誘い合おう。 *ちょっと顔を見に行ってみよう。



認知症の正しい知識と、支え合うことを学んでみませんか…

認知症の方やその家族を地域で支えてくれる住民『認知症サポーター』を増やす活動をしています。みなさん、養成講座を受けてみませんか？難しい勉強ではありません。

笑いを交えながら認知症について学びます。

おおむね10人以上の方が集まれば、地域住民、学校、職場、団体等、どなたでも受講できます。受講料は無料です。



【申込先】

藤崎町地域包括支援センター
電話 65-4155

認知症の早期発見・治療につなげよう

早期受診！

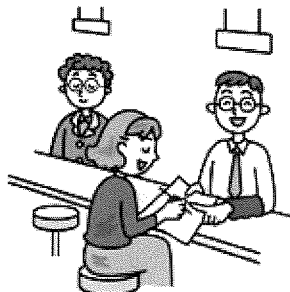
どんな病気も早い段階で診断を受け、治療することが大切です。認知症は、物忘れ外来・精神科・神経科などで専門の診断を受けることができますが、まずは、いつも行っているかかりつけのお医者さんに早目に相談してみましょう。

お医者さんは、ふだんの生活をよく知るご家族などに、現在問題となっている症状・いつから・きっかけなどを詳しく聞きます。あらかじめメモにしておくとい良いでしょう。

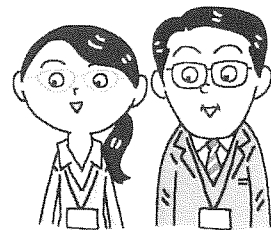
身近な相談窓口



● 包括支援センター



● 役場



● 社会福祉協議会



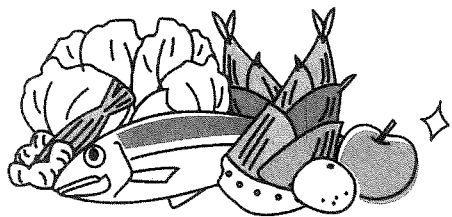
*上記のほか、ケアマネジャーや民生委員などにも気軽にご相談いただけます。

認知症の予防に取り組みましょう

認知症を予防するということは、**生活習慣を見直す**ということです。できるだけ早期に取り組むこと、そして何よりも続けることが大切です。

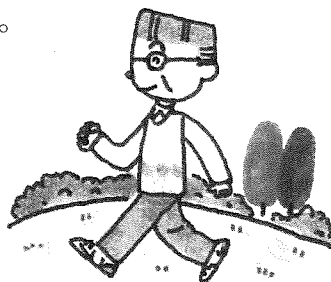
【食 事】

意識して多くの食材を食卓に並べ、味付けは薄くしましょう。



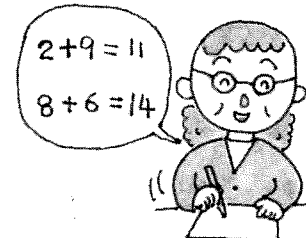
【運 動】

有酸素運動や筋力トレーニングなどで筋力維持に取り組みましょう。



【頭を使う】

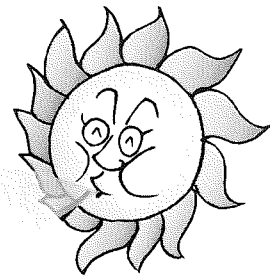
簡単な「読み書き」「計算」「ゲーム」等で脳を活性化しましょう。



*上記のほか、多量の飲酒や喫煙・夜更かしなどの不規則な生活・交友の機会が少なく家にこもりがちな生活など、認知症になりやすい一因とされていますので、気をつけて過ごしましょう。

熱中症を防ぎましょう

～こんなときは要注意！～



1

気温・湿度が
高いとき

2

風がない
とき

3

急に暑く
なったとき

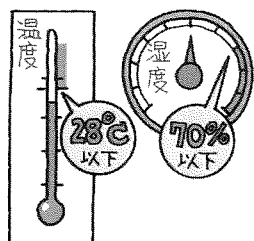
4

日差しが強い
照り返しが強い
とき

高齢者は体温調節機能がうまく働かず、体内の水分量も減少するため、のどの渇きに気づかず、汗も出にくいため暑さを感じにくくなります。熱中症にかかりやすいため命に危険がおよぶこともあります。気をつけましょう！

予 防 策

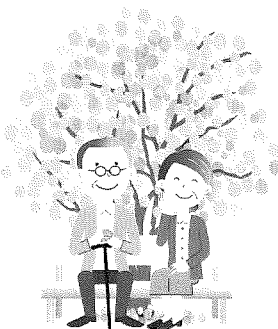
※室温28℃、湿度70%をこえないように！



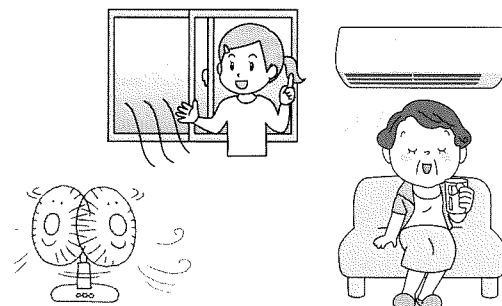
※のどが渇かなくても
水分をこまめにとる



※涼しい服装をして、外出時は日傘・帽子を！



※エアコン・扇風機を上手に利用する
又は、部屋の風通しを良くする



藤崎町地域包括支援センター

相談受付 月曜日～土曜日
時 間 午前8時15分～午後5時
住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1
電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159

