

知っておきたい認知症のこと

～自分自身のために、大切な家族や仲間のために～

文＝ 上田 千歌子（保健師）



認知症とは？

脳は私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。「認知症」とは、何らかの病気が原因で脳の神経細胞がこわれ、その働きに不都合が生じるなど様々な障害が起こることで、日常生活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。

認知症になると、新しいことを記憶できず、数分前に聞いたことさえ思い出せなくなります。さらに、症状が進行すると、覚えていたはずの記憶も失われていきます。

認知症に関する取り組み

町では、認知症の方やそのご家族が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、様々な取組を行っています。

1 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、温かい目で見守ることができる人を地域で増やすことを目的としています。

町民からの依頼があればいつでも開催します。



2 相談窓口の充実

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。「最近もの忘れがひどくなった」、「認知症の人にどう接していいかわからない」など、あらゆる相談に保健師・社会福祉士等が対応します。はいかひの心配がある場合には、「羽幌町はいかひ高齢者等SOSネットワーク」に事前登録することですみやかに検索が開始され、早期発見に役立てます。認知症は早期発見・早期対応が大切です。「年のせい」と見過ごすことなく、「おかしいな」と思ったらまずご相談ください。

3 予防への取組

認知症を完全に予防することは困難ですが、より良い生活習慣（運動や食事）に加え、脳の活性化につながる活動が、発症や進行を遅らせるといわれています。

中でも最も効果的なのは、「仲間と一緒に楽しく」活動することです。町で実施している「まるごと元気アップ教室」は、介護予防のため、頭と体をつかい、身体・認知機能の維持向上を目指した運動教室です。見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。



「認知症を正しく知る講演会」を開催します！

認知機能テストの体験などを通して、認知症を正しく理解するための基礎知識や、できるだけ認知症を発症しにくくする暮らし方について学ぶことができます。「自分自身」そして「大切な家族や仲間」のために、今できることを学びませんか？詳しくは17ページの情報プラザをご覧ください。

➡ お問い合わせ

すこやか健康センター内 健康支援課地域包括支援センター係 ☎ 62-6020