

# いつまでもいきいきと

長年にわたり家庭のため、また地域や社会のために尽くしてこられた高齢者の方を敬愛し、その長寿をお祝いしましょう。

## 各地区や町の取り組み

各地区・各地域において、敬老会実行委員さんのご協力のもと、敬老月間にふさわしく、趣向を凝らした催しが行われます。ぜひ、ご参加ください。

また、長寿のお祝いとして、90歳と95歳以上の方のお宅を町と社会福祉協議会が訪問し、お祝いの品をお届けしています。



▲昨年の南比都佐地区敬老会の様子



▲チアリーダーの演技披露等で皆さん楽しみました

## 元気に活躍されています

各字の老人クラブでは、健康・友愛・奉仕の3大運動を中心に、年間を通じ多彩な活動を行なっています。老人クラブ連合会の活動として、毎年9月20日に県下一斉で社会奉仕活動を実施されるほか、豊富な知識と経験を深めるための「シルバー大学」などの事業も実施されています。

## 地域で認知症を学ぼう！

日野町まちづくり出前講座「認知症ってどんな病気？」と題して『認知症キャラバンメイト』の方とともに、地域の会合や中学校等に出向き、地域の皆さんに認知症の正しい理解をしていただき、地域の中で認知症の方を見守っていたけるよう、啓発を行なっています。出前講座を受講していただいた皆さんには『認知症サポーター』として地域での見守りや声掛けをしていただいています。みんなであたたかい支え合いの輪を広げていきましょう。



## 地域で認知症を予防しよう！

西大路1区では、毎週水曜日の午前に、認知症予防教室「脳いきいきゲーム教室」を実施されています。

脳いきいきゲームとは、頭と手を同時に使って、参加者の皆さんが思わず大笑いをする、とても楽しいものです。脳いきいきゲーム養成講座を修了されたスタッフの「優しさのシャワー」によって、心を癒し、自信を高め、自然と優しい気持ちになります。

皆さんの地域でも、取り組まれてはいかがでしょうか。

※「優しさのシャワー」とは、▽1人ずつに声をかける▽ほめる▽感謝の言葉を言うなどのスタッフの接し方のことです。



# 認知症になっても 住み慣れた地域で 安心して暮らしたい

4人に1人が認知症

または予備軍

厚生労働省が発表した調査によると、全国の65歳以上の高齢者のうち、約4人に1人が認知症またはその予備軍といわれています。認知症は誰にとっても身近な病気なのです。

認知症について正しく理解して早期に発見し、治療することが大切です。

## 日野町の状況

町の65歳以上の高齢者数は6,255人で、全人口に占める割合は、28.61%です(平成28年7月末現在)。

要介護認定を受けた方のうち、日常的に支障をきたす行動や意思疎通の困難さが多少見られ、誰かの見守りが必要な認知症自立度Ⅱ以上の方は70%を超えています。



■認知症とは：  
認知症とは、何らかの原因で脳に障害が起きて、生活するうえで支障が出てくる状態のことです。

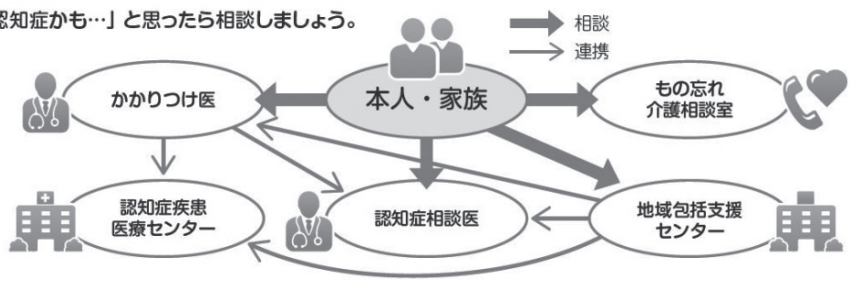
### ☆認知症の早期発見の目安の例

もの忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
判断や理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない
時間・場所がわからない 人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
不安感が強い 意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 一人になると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、嫌がる

■認知症かなと思ったら：  
まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

認知症疾患医療センターは、かかりつけ医の紹介によって、認知症の早期発見・治療や、認知症の症状が急に進行した場合の相談支援を行う病院です。かかりつけ医とご相談後、必要があれば受診してください。

「認知症かも…」と思ったら相談しましょう。



もの忘れ介護相談室：認知症の人と家族の会 滋賀県支部  
(県立長寿社会福祉センター内)  
フリーダイヤル 0120-294-473

■認知症を予防しよう！

運動や食事などの日常生活に気を配ることによって、その発症や進行を緩やかにできると言われています。毎日の心がけて脳を鍛え、認知症を予防しましょう。

### ▼予防のポイント

**運動**…適度な運動は血流を良くし、脳を活性化させます。

**食事**…バランスの良い食事を心がけ、特に高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある方は、それぞれの病気に合わせた食生活を送りましょう。

**脳の活性化**…音読や簡単な計算は脳を活性化させます。また日記や家計簿をつけると記憶力が鍛えられます。

**人との交流**…人とおしゃべりや交流をすることも、認知症予防に役立ちます。積極的にならに出て、人との絆で心を豊かにし、心身ともに健康に過ごしましょう。

### ●問い合わせ先

介護支援課 介護支援担当  
0748526501  
地域包括支援センター  
0748526001