

認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして

～9月は「世界アルツハイマー月間」です～



運動、頭を働かせる趣味などで予防することがあります。また進行を遅らせる治療薬があります。

●メリット③

暮らしやすい生活を守る

病気を理解できるうちに受診することで暮らしにくさを軽減する工夫が自分で行えます。

全国的に高齢者人口が増え、認知症の高齢者も急増し、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。決して他人事ではなく、誰にでもなる可能性がある身近な病気です。だからこそ、認知症について、正しく理解することが大切です。

認知症になっても家族や地域の支え合いで、いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けることができると日野町をめざしています。

まずは知ることから始めよう

■認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなることにより、もの忘れやできていたことができなくなったりするなど、生活に支障が出る状態が、およそ6か月以上継続することを指します。

もの忘れは年齢を重ねるとだれでも起こりますが、「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」があります。前者は出来事の一部を思い出せないのに対して、後者は出来事自体を忘れてしまう点に大きな特徴があります。

認知症はご本人に自覚症状がない

ことも多いため、早期発見にはご家族など身近な方の「気づき」が必要です。

【老化によるもの忘れ】

- ・もの忘れを自覚できる
- ・体験の一部を忘れる
- ・探し物はがんばって見つけようとする
- ・日付や曜日を間違えることがある

【認知症によるもの忘れ】

- ・もの忘れを自覚できな
- ・体験そのものを忘れる
- ・物を自分で片つけても誰かが盗ったという
- ・日付や季節が分からなくなる

■日野町の現状

日野町の、65歳以上の高齢者は

63,900人で、全人口に占める割合は29.78%（令和元年8月1日現在）となっています。

また、要介護認定者の7割以上が何らかの認知症の症状を有しています。

早期発見・早期の対応が第一！

～認知症かも？と思ったら～

認知症は早期発見することで、適切な治療や社会的な支援を受けることができます。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

●メリット①

治る病気を見逃さない

認知症とよく似た症状が出るものに、うつ状態や甲状腺機能低下などがありますが、これらは治療で治すことができます。

●メリット②

早期診断・早期治療で進行を遅らせる

認知症になる一歩手前の段階（軽度認知障害）であれば、健康管理や

認知症初期集中チームによる支援

～困ったときはひとりで悩まずお気軽にご相談ください～

認知症初期集中支援チームでは、認知症の早期発見、早期対応、重症化の予防をめざして、認知症が疑われる方とその家族に対し、専門職（医師・保健師・看護師・臨床心理士・社会福祉士）がチームになって初期段階の支援を集中的に行います。（概ね6か月）

窓口は長寿福祉課内地域包括支援センターです。

相談後は看護師や保健師等がご家庭に訪問し、もの忘れや困っていることについて聞き取り、必要な支援を検討します。認知症の初期は、ご本人もご家族も気がつきにくいところですが、「ちょっと気になるな」と思われたら、お気軽にご相談ください。

認知症になっても安心して過ごせる 地域づくりを進めています

■ 広がる見守りの輪

日野町まちづくり出前講座では、「認知症ってどんな病気?」というテーマで地域の皆さんに認知症の正しい理解を深めていただき、地域の中で認知症の方を見守っていただけるよう「認知症キャラバンメイト」の方とともに、地域の会合や企業、学校等に出向き、幅広い世代に対しての啓発を行っています。

講座を受け、正しい知識を見につけておくだけで、実際に認知症と思われる方に会ったとき、対応に大きな違いが出来ます。

町では講座を積極的に開催し、これまでに約6千人の方に受講いただいております。



地域での出前講座



茶のみ処わたむき

静かな雰囲気の中でゆっくりとお話しませんか?



茶のみ処わたむき in 図書館

楽しいイベントをご用意しています。

■ 交流する

認知症と診断されると、認知症の方や介護者は「どうして私だけ」と孤独を感じたり、「介護の仕方がわからない」「認知症という病気がどんな病気かわからない」など不安や戸惑いを感じたりするかもしれません。

そんなとき、自分の気持ちを分かってくれる方や、同じ悩みを持つ方と交流できる場があることが、大きな支えになります。

「茶のみ処わたむき」は認知症の方やその家族、地域住民が気楽に集う場です。専門のスタッフも相談に応じます。現在、町内2か所で開催しています。それぞれ特徴に合わせた内容で取り組んでいます。どなたでもご参加いただけます。お気軽にお立ち寄りください。

茶のみ処わたむき

<場 所>ゆめさとデイサロン
西大路434-2

<日 時>毎月第3土曜日

<時 間>午前10:00～正午

- ・事前申し込み 不要
- ・参加費 100円 (飲み物代含む)
- ※時間中の出入りは自由です

茶のみ処わたむき in 図書館

<場 所>日野町立図書館 (視聴覚室・会議室)
松尾1655

<日 時>10月30日(水) 午前10:00～正午

12月8日(日) 午後1:30～3:30

令和2年2月26日(水) 午前10:00～正午

- ・事前申し込み 不要
- ・参加費無料 (飲み物希望者 100円)



茶のみ処わたむき in 図書館では、図書館スタッフによる読み語りや認知症キャラバンメイトによる脳活性化ゲームや体操などを計画しています。



◆問い合わせ先 長寿福祉課 日野町地域包括支援センター ☎0748-52-6001