

9月 は 敬 老 月 間 で す

# 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。

## ●元気に 活躍されています

各字の単位老人クラブ  
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  
会奉仕活動が実施され  
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。

認知症ってどういうもの？

## 認知症について、正しく理解しよう!

### 認知症とは？

いろいろな原因で脳の  
細胞が死んだり働きが悪  
くなったりしたことが原因  
で、もの忘れがひどくなっ  
たり、できていたことができ  
なくなったりするなど、  
生活するうえで支障が出  
ている状態を指します。

厚生労働省の調査によ  
ると、認知症の発症率は高  
齢になるにつれ非常に高く  
なり、85歳以上では4人中  
1人に認知症の症状があ  
るといわれています。その  
数は今後20年で倍増する  
と予想されています。

### 日野町の現状は？

全国的に高齢者人口が  
増え、認知症高齢者も急  
増しています。日野町で  
も、高齢化の波が押し寄  
せており、町の65歳以上  
の高齢者は6304人で、  
全人口に占める割合は、  
29.0%です(平成29年6  
月1日現在)。

また、介護認定者の7  
割以上が何らかの認知症  
状を持っており、今後も

増加が予測されるため早  
急な対策が求められてい  
ます。

### 早期発見が第一!

認知症の原因となる病  
気のなかには早期に治療  
すれば治せるものもあり  
ます。まずはかかりつけ  
医に相談しましょう。

症状の軽いうちにいろ  
いろな準備や手配をして  
おけば、認知症であっても  
自分らしい生き方をする  
ことが可能です。



### 年相応のもの忘れと 認知症のもの忘れは違う!

もの忘れがみられると、「もしかして認知症?」と心配になります。老化にともなう年相応のもの忘れと認知症のもの忘れは違います。

年相応のもの忘れは体験の一部分を忘れるだけですが、認知症の場合には体験の全部を忘れてしまうことが特徴的です。

### ☆こんな症状があったら認知症かもしれません(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"/> しまい忘れ等が増え、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	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 周りへの気づかひがなくなり、頑固になった
不安感が強い	<input type="checkbox"/> 一人になると怖がったり寂しがったりする
意欲がなくなる	<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

# まちをあげて

## サポート事業を展開!

町では、認知症予防や認知症介護の立場に立つて、さまざまなサポート事業を展開しています。

### 地域で認知症を学ぼう!

日野町まちづくり出前講座の「認知症ってどんな病気?」というテーマでは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」の方とともに啓発を行っています。

受講者の皆さんには『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!

町内には定期的に認知症予防教室『脳いきいきゲーム教室』を開催されている地域があります。

『脳いきいきゲーム』は、リズムに合わせて手遊びしたり、チームに分かれてゲームをしたり、頭と手を同時に使う楽しいゲームです。参加者の方は大笑いをしながら、認知症を予防できます。

地域での自主的な活動も広がっています。皆さんの地域でも、取り組まれてはいかがでしょうか。

## 認知症予防について楽しく学びませんか?ぜひご参加ください!

～地域の交流の場づくり 認知症予防をみんなで楽しく!!～  
認知症予防「脳いきいきゲーム」リーダー養成講座 受講者募集!!

講座内容	日時
①認知症予防教室とは	10月25日(水)午後1:00～3:00
②認知症予防ゲームのポイント	11月2日(木)午前10:00～正午
③認知症ゲームの効果	11月2日(木)午後1:00～3:00
④ゲームの道具を作ってみましょう	11月9日(木)午前10:00～正午
⑤認知症予防教室を行うために	11月9日(木)午後1:00～3:00

定員：20名 ※①～⑤のすべて受講してください。対象：町内に在住・在勤の方  
申し込み期間：10月16日(月)まで ※定員になり次第受付終了します。  
ところ：日野町勤労福祉会館

「ちよつと気になるな...」  
と思ったら

### 認知症初期集中支援チームへ 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または認知症の方とその家族に対し、専門職(医師・看護師・保健師・社会福祉士等)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か月間)。窓口は日野町地域包括支援センター(役場長寿福祉課内)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、「ちよつと気になる」「認知症かな」と思われたら、お気軽にご相談ください。

### ◆問い合わせ先◆

長寿福祉課 高齢者介護福祉担当  
地域包括支援センター

0748521920

0748526001