



図書館でイベントを開催

認知症月間に合わせて、市立図書館でさまざまなイベントを開催します。ぜひ立ち寄りください。

■認知症企画展

「もっと知ろう、認知症」

認知症に関する書籍やパネル、パンフレットなどを展示します。

- ▶期間…8月30日(土)～9月30日(火)
- ▶時間…図書館の開館時間
- ▶会場…2階・3階特設コーナー

■認知症カフェ in 図書館

地域包括支援センター職員や認知症地域支援推進員が、認知症や介護についての相談を受けます。

- ▶開催日…①9月3日(水)②6日(土)
- ▶時間…①10時～16時30分(映画上映時間を除く)②10時から14時
- ▶会場…よむのす1階多目的室

■映画上映会

「ケアニン～あなたでよかった～」

介護施設で働く介護福祉士と認知症の高齢者との関りを描いた心温まるストーリーです。認知症の人の気持ちを理解することや人と人・地域とつながること、そして介護という仕事を通じて働くことの意味を考えさせられる内容となっています。

- ▶開催日…9月3日(水)
- ▶時間…14時～15時45分(受け付けは13時30分から)
- ▶会場…よむのす1階多目的室
- ▶定員…25人
- ▶申し込み…地域包括支援センターまで電話で申し込みください



認知症地域支援推進員
NPO法人元気でらす縁
はたけやま 富山 明美さん

私たち認知症地域支援推進員は、認知症講座や家庭への訪問、相談を受けて必要な機能につなげる活動などを行っています。認知症当事者との関わりでは、相手の意思や考えをよく聞くことを意識。認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように、地域のつながりや支援体制

づくりに取り組んでいます。まだまだ認知症への誤解や偏見が多くあります。皆さんと一緒に新しい認知症観を学び、地域みんなで変わっていけば、認知症の人が生活しやすい地域になると思っています。認知症の本人や家族の相談も受け付けています。お気軽にお声がけください。



机を囲んで交流します

認知症の当事者や不安を抱える人、関心がある人などが参加し、会話やゲームで交流します。認知症や介護の相談も受けています。市内2カ所で開催。開催日や会場は、広報くじ15日号でお知らせしています。

認知症カフェ

市の取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症や接し方について正しく理解し、認知症の人や家族を守る応援者を養成する講座です。小中学校や地域、企業などを対象に開催。受講者にはサポーターの証を渡します。

開催を希望する場合は、地域包括支援センターまで問い合わせください。



寸劇を交え症状を説明

認知症高齢者等事前登録事業

行方不明になった際に検索に必要な情報を、事前に登録するものです。登録した人には、ステッカーを交付。靴や杖に貼ることで地域でも見守りができるようになります。



認知症安心ガイド

認知症の早期発見や進行状況に応じたサービス提供の流れなどをまとめた冊子です。

地域包括支援センターや元気の泉の窓口などで配布しています。



安心して暮らせる地域に

認知症地域支援推進員

9月は認知症月間です

左から、認知症地域支援推進員(NPO法人元気でらす縁)の長畑元子さん、畠山明美さん、根井明美さん



広く認知症についての関心と理解を深めるために、9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。
閩地域包括支援センター ☎61-1557

認知症ってなに？

さまざまな原因により脳の神経細胞の働きが変化し、記憶や判断力などの認知機能が少しずつ低下することで、日常生活に支障をきたす状態をいいます。高齢化が進み、認知症と診断される人は年々増加。中にはほかの病気や薬、栄養不足などの影響で認知症の症状が出る場合もあります。



加齢と認知症による物忘れの違い

事例	加齢による物忘れ	認知症
体験したこと	一部を忘れる	体験ごと忘れる
物忘れの自覚	自覚がある	自覚がないことが多い
探し物に対して	自分でみつけようとする	他人のせいにすることがある
日常生活への支障	支障がない	支障がある

新しい認知症観とは

認知症の予防対策

若いうちから生活習慣に気をつけ、高血圧症、糖尿病、心臓病などの生活習慣病を予防することは、認知機能の維持につながります。

①**バランスのよい食生活を心がける**
高齢期には低栄養に注意し、脱水予防のため水分摂取もしましょう



②**適度な運動習慣を身に付ける**
運動で動脈硬化のリスクを減らすことは、認知症予防に有効です



③**積極的な社会参加を行う**
人との交流は脳の刺激に。趣味や役割を持つことも大切です



令和6年、国は認知症基本法を施行し、認知症施策

65歳未満で症状が見られる若年性認知症は、職場や家庭で頼りにされる世代のため、本人だけでなく、家族や仕事への影響が大きくなりやすい特徴があります。早期に診断し適切な治療をすることで、病気の進行を抑え、質を維持しながら生活することができません。「あれ、なんだか変だな」と感じた時が相談のタイミングです。かかりつけ医、専門医、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



▲若年性認知症HP

推進基本計画をとりまとめ、その中で「新しい認知症観」を示しました。新しい認知症観とは「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になっても、一人一人ができることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間や友人とつながりながら、希望を持つて自分らしく暮らし続けることができる」という考え方のことです。認知症の人を支える対象としてのみ捉えるのではなく、一人の尊厳のある個人として捉え、その個性と能力を十分に発揮しながら、共に支えあって生きることが重要です。