

花巻市認知症セミナー

- 日時 9月20日(土)
午後1時30分～3時30分
- 会場 石鳥谷生涯学習会館
- 内容
 - ▷講演①「脳外科医からみた認知症」
(講師は、ゆかわ脳外科副院長の湯川宏胤さん)
 - ▷講演②「見守りで防ごう！高齢者被害」
(講師は、花巻警察署生活安全課の職員)
 - ▷寸劇「認知症の方への接し方～ひとりで悩まないで～」
(演者は、花巻市地域包括支援センター職員)
- 定員 100人
- ※事前の申し込みが必要です
- 問い合わせ・申し込み 本庁長寿福祉課(☎24-2111内線515)

認知症サポーター養成講座を受講しませんか

- 講座の内容
- ▷認知症の理解(原因となる病気・症状)
 - ▷認知症の人との接し方
 - ▷認知症の予防
 - ▷認知症に関する相談窓口 など
- DVDや寸劇の鑑賞を交えながら、分かりやすく楽しく学べます。講師は、認知症キャラバン・メイト(県主催の専門研修を受講し、認知症に対する正しい知識と具体的な対処方法を習得した人)が務めます。受講無料です。



▲キャラバン・メイト(花巻市地域包括支援センター職員)の皆さん

講座の受講方法

講座は、地域の集会や商店・企業などの職場の勉強会、学校や子ども会行事などに講師が伺い開催しています。受講の申し込み、問い合わせは、本庁長寿福祉課(☎24-2111内線515)へ。

認知症サポーター
キャラバンのマスコット「ロバ隊長」



中核症状

記憶障害

新しいことを記憶できず、ついさっきのことを思い出せなくなる

見当識障害

時間や場所を正しく認識できなくなり迷子になる
自分の年齢、家族の生死に関することを忘れる

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなったり、的確な判断ができなくなったりする

感情表現の変化

周りの人が予測しない思いがけない感情反応を示す

実行機能障害

買い物や料理などができなくなる



行動・心理症状

- ▷元気がなくなり引っ込み思案に
- ▷自信を失い全てが面倒に
- ▷他人にものをとられたと妄想
- ▷オーバーな訴え
- ▷行動がちぐはぐになって徘徊

●認知症の人への対応 3つの「ない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

失敗を責めたり、怒ったりすることは、症状を悪化させてしまうことにもつながります

安心して暮らせる花巻を目指して

市は、認知症を正しく理解し、支え合うまちづくりを進めるため、市民を対象に「認知症セミナー」を開催しています。また、認知症の人やその家族を見守る「認知症サポーター」の養成にも取り組んでいます。

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守り、支援する応援者です。その活動は、自分の地域で今までと変わらない付き合いをしながら、困っているときなどに声を掛けるだけでもいいのです。

現在、延べ約3600人が市の

- 認知症サポーター養成講座を受け、サポーターとなっています。
- 認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、あなたもサポーターになってみませんか。
- ※認知症セミナーや養成講座の詳細は左囲み記事参照
- ◇ ◆ ◆
- 認知症の主な相談先
- かかりつけ医
 - 花巻市地域包括支援センター
 - ▽ 花巻中央 (☎24-7246)
 - ▽ 花巻西 (☎29-4873)
 - ▽ 大 迫 (☎29-4856)
 - ▽ 石鳥谷 (☎41-4012)
 - ▽ 東 和 (☎29-4817)
 - 岩手県認知症疾患医療センター
(月)木曜日、☎019-652-7411

認知症になっても 安心して暮らせるまちを目指して



認知症の人を見守る「認知症サポーター」の印・オレンジリング



人が認知症について正しい知識を持ち、支える手立てを知っておくことが必要です。一人でも多くの人が良い理解者となることで、安心して暮らせるまちにつながります。

65歳以上の7人に1人が認知症

認知症は、誰もがなり得る身近な病気です。65歳以上の高齢者の15割、およそ7人に1人が認知症といわれています(厚生労働省資料より)。

症状に最初に気付くのは本人

高齢化に伴い、今後もその数は増え続けると予想されます。

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして起こる病気です。

認知症の症状には、周囲で起きている現実を正しく認識できなくなる「中核症状」と、本人の性格や人間関係などによってもたらされる「行動・心理症状」の二つがあります(詳しくは5ページ参照)。

認知症になると、記憶障害や理解・判断力の障害などにより、生活上で多くの支障が出てきます。この変化に最初に気付くのは、もの忘れが増えることで、「何かおかしい」と不安や苦しみを感じる本人です。

認知症の人が地域の中で穏やかに暮らしていくためには、周囲の

生活習慣改善で認知症予防

認知症の代表的なものにアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症があります。これらの認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)と関係があるといわれています。

認知症予防には、例えば普段から栄養バランスの良い食事を心掛けたら、定期的な運動習慣を身に付けたりすることが大切です。

認知症は、症状が軽い段階で付き、適切な治療を行えば、薬でその症状を遅らせたり、場合によっては改善させたりすることができず。

認知症の早期発見・早期治療につなげるためにも、自分自身はもちろん、家族や友人などの認知症と思われる症状に気付いたら、一人で悩まず、専門家などに相談しましょう(5ページ参照)。