

特集

認知症への理解を深めましょう

9月は認知症への理解を深める「世界アルツハイマー月間」です

市地域包括支援センター（TEL64・1516）

認知症は、誰でも発症する可能性があります

◆認知症とは

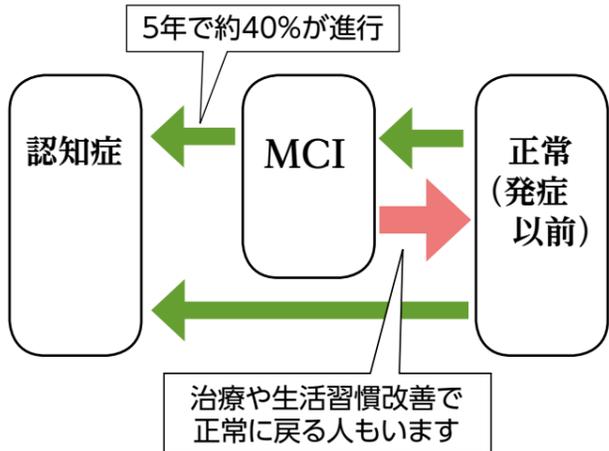
認知症とは、脳の障がいにより物忘れなどの認知機能の低下が生じ、元々できていたことができなくなるなど、日常生活に支障が出た状態です。認知症は誰もが発症する可能性があり、進行速度や症状の個人差が大きいとされている疾患の一つです。

「何度も同じことを聞く・話す」、「道に迷って帰れなくなる」、「自分の身の回りのことができなくなる」というイメージがありますが、こういった症状は突然現れるのではなく、段階を踏んで進行していきます。

◆認知症は、

早期発見・早期対応が大切です

認知症発症以前と認知症の間の、中間的な段階のことを「MCI（軽度認知障害）」といいます。MCI状態を放置すると、5年間で約40%の人が認知症となります。MCIの段階で発見され、適切な治療・予防を行うことで、進行を遅らせたり抑えたりすることができます。

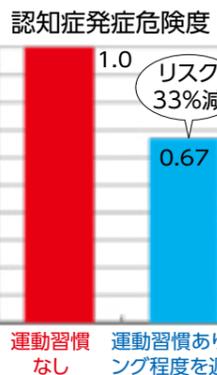


◆認知症を予防するために

運動

運動する習慣のある人は、運動習慣のない人と比べて、認知症のリスクを約33%減らすことができると言われています。

- ・水泳やゲートボールなど、身体を動かす活動をする。
- ・20〜30分のウォーキングを行う。



※Laurin Dらの調査による(2001)

食事・口腔ケア

バランスの取れた食生活を心がけることが予防につながります。

- ・緑黄色野菜や青魚を食べる。
- ・よくかんで食べる。

社会参加

人とのコミュニケーションは脳へ良い刺激を与えます。脳が活性化することで、老化の予防や進行を遅らせることができます。

- ・趣味のサークル活動に参加する。
- ・サロンや老人会など地域のイベントに参加する。

◆みやま市ではこんな支援を行っています

早期発見・早期対応

【認知症初期集中支援チーム】

自分が認知症かどうかわからない、身近に認知症と思う人がいるが受診をしていない場合など、チーム員（医師、看護師、社会福祉士など）が相談に応じたり、訪問を行ったります。40歳以上で、在宅で生活している人が対象です。状態に応じて医療機関や介護サービスにつなげます。

みやま市認知症初期集中支援チーム
（船小屋病院）（TEL62・4161）

相談する

市地域包括支援センターでは、認知症について専門的な知識を持つ認知症地域支援推進員を配置しています。いつでもご相談ください。

【認知症・高齢者相談会（無料）】

■日時
毎月第3水曜 午後1時30分〜3時30分

■相談時間
1組あたり30分程度

※事前に予約が必要です。電話や市地域包括支援センター窓口などで申し込みください。

問 市地域包括支援センター（TEL62・4161）



家族支援

【認知症カフェ】

認知症の人やその家族、認知症予防に関心のある人など、誰もが参加でき、気軽に相談や交流ができる場です。認知症学習会やエクササイズ、アロマなど、さまざまなプログラムを実施しています。
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行いながら実施しています。

カフェよりの森

■日時
毎月第2金曜 午後1時30分〜3時30分

■場所
ルフラン（旧山川南部小学校）



（2019年6月撮影）

オレンジサポートカフェみやま

■日時
毎月第3金曜 午後1時30分〜3時

■場所
訪問看護ステーションみやま



（2020年7月撮影）

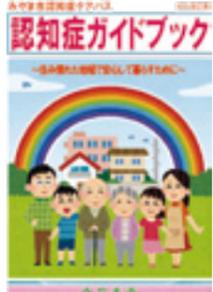
【認知症ガイドブック】

認知症について分かりやすくまとめられた、みやま市で作成したガイドブックです。

【認知症ガイドブックで、

認知症のことがまるわかり!!!

- ▼認知症がどのような病気かわかる。
- ▼認知症の人への接し方がわかる。
- ▼みやま市、またその周辺の認知症専門の医療機関がわかる。
- ▼認知症の人やその家族が利用できる、みやま市のサービスが分かる。
- ※市地域包括支援センターで配布しているほか、市のホームページからもダウンロードできます。



認知症について相談したいときは、
市地域包括支援センターへ
（TEL64-1516）



ホームページ
QRコード