

中丹西

オレンジロードつなげ隊だより

心でつなく、
地域でつつむ認知症【事務局】京都市中丹西保健所 保健課 地域包括支援係
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91番地 TEL0773-22-6381

中丹西オレンジロードつなげ隊

検索

詳しくはHPを
検索 !!

認知症とは...

いろいろな原因で、脳の細胞が壊れ、働きが悪くなり、生活のしづらさがあられる「状態」のこと。

高齢になるほど発症率は高く、日本は平均寿命が長いので、85～90歳の有病率が44.3%。

認知症予防には、**バランスの良い食事や適度な運動、生きがいを持つことが大切!**

認知症の6割程度がアルツハイマー病

アルツハイマー病は、脳の記憶に関わる海馬(かいば)という器官が、年月をかけてゆっくりと障害され、発症すると最近の出来事が思い出せなくなったり、「いつ、どこで」という感覚がわからなくなってくる。それに伴い、道に迷う、不安、うつ、妄想などが出やすくなる。

最初は軽い物忘れから始まり、進行は年単位。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」
9月は「世界アルツハイマー月間」です!



このシンボルマークには、優しい眼差しで、広く長く見守るという思いが込められています。

早く受診するほどメリットが...

アルツハイマー病はゆっくり進行するので、**早期受診するほど、薬で進行を遅らせることができる**といわれています。また、早くから、認知症の専門医と良い関係をつくり、生活上の工夫で困りごとを少なくしたり、障害が重くなったときの後見人を決めておくなどの準備ができます。

気になることがあったら、まずは、身近なかかりつけ医に相談し、認知症の専門医を紹介してもらったり、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

互いに助け合う地域づくり

家族や身近な方が、“いつもと様子が違う”と**気づく**ことが、早期発見や認知症の方の安全に繋がります。

認知症を、**自分ごととして正しく理解し、偏見を持たずに、認知症の方やご家族に対して温かい目で見守ることが**できる地域づくりが、オレンジロードつなげ隊の願いです。

世界アルツハイマー月間の取り組み



福知山市立図書館中央館での啓発展示(8月29日～9月10日)



世界アルツハイマーデーの街頭啓発(9月21日)



介護施設などで「のぼり旗」の掲示(9月1日～9月30日)

問題

認知症のおそれがあるのはどちらでしょう?

A: 約束をすっかり忘れて後で気付く B: 約束したことを覚えていない

新入隊員のご紹介

福知山市社会福祉協議会 中村 美佳子さん
 取組みを通して、たくさんの方々に認知症について知っていただき、住み慣れた地域、場所で安心して暮らしていただけるよう、お役に立てればと思います。

福知山市社会福祉協議会 谷村 香奈さん
 誰もが尊重され、共に支えあって生活が出来るよう、ひとりでも多くの方に認知症の理解をしてもらえるように活動していきたいと思ひます。

オレンジロードつなげ隊は、どなたでもご登録いただけます。
 ご興味のある方は中丹西保健所までご連絡ください。

認知症の人への対応6つのポイント

その1 まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、じろじろ見たりするのは禁物です。

その2 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

その3 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声を掛けます。突然の声掛けはびっくりされます。「なにかお困りですか?」「お手伝いしましょうか?」など。

その4 やさしく穏やかに、はっきりした話し方で

高齢者は、耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりはっきり話すように心掛けます。

その5 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急かされたり、同時に複数の問いに答えるのが苦手な方が多いです。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。

その6 頭ごなしに否定しない

間違っていると思われることや、理解できないことを言われても、否定しないようにしましょう。その方の思いをきちんと受け入れることが重要です。そのうえで、困っておられるようなら、どうしたらいいか一緒に考えましょう。



福知山市主催
福知山城ライトアップ
 日時：9月8日(金)から22日(金)
 期間中、福知山城が認知症のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップされます。

お知らせ

福知山公立大学

ふっきさい
【福桔祭】ブース展示(予定)

日時：10月28日(土) 午前10時から午後4時頃まで
 場所：福知山駅前 南側広場
 内容：認知症に関するリーフレット配布、セルフチェックなど



答え

Bが正解です。
 Aは、忘れたことを自覚しており、老化による物忘れの可能性が高いです。気になられたら早めの受診をおすすめします。