

津田けんこう通信

Vol.5



発行：令和7年2月

津田地区健康を考える会

「津田地区
健康を考える会」
です



「津田地区健康を考える会」が、健康講座を開催できないコロナ禍に、健康についての情報を発信しようと始めた「津田けんこう通信」も、今回で第5号です。

少しでも多くの方に「津田地区健康を考える会」を知っていただき、津田地区のみなさんの健康づくりに役立つ情報をお届けしたいと思っています。ぜひ、津田地区のみなさんの健康づくりの参考にしてください。

今年は「**認知症はこわくない！～認知症を正しく知ろう**」という内容で、健康講座を開催しました。

人生100年時代！！認知症は長生きすれば発症するものです。認知症になっても、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けられる地域を作るために、認知症について理解することからはじめてみることにしました。

みなさんも、「認知症」を知ることから始めてみませんか？

＊＊10月8日、津田地区健康を考える会が開催した、健康講座「認知症について」の内容の一部を掲載します＊＊

認知症になったら「何もわからない」「ふつうの生活が送れなくなる」というようなイメージはありませんか？

今は、認知症があっても活躍し、地域で生活している方もたくさんいます。

認知症について正しく知ること、認知症への誤解や偏見をなくしましょう。

誰もが認知症について正しい知識を持つことで、認知症であっても安心して暮らせる町となり、誰もが希望ある老後を迎えることができるはずです。**認知症について、全世代が「知る」ことが大切です。**



ところで

『認知症』とは

「さまざまな原因により、脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことを「認知症」と言います



認知症の予防って？

関わり方がわからない

なぜ、認知症になるの??

《認知症を理解するポイント》

早期受診が大切

《原因》

脳の委縮が原因で起こる認知症

・・・「**アルツハイマー型認知症** など」

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化が原因で起こる認知症

・・・「**脳血管性認知症**」

※認知症とよく似た症状をおこす病気もあります。

他の病気の場合は、手術や内服などにより症状が劇的によくなる場合があります。しかしこれらの場合でも長期間放置すると、回復が不可能になることもありますので、医療機関には早期に受診しましょう。

《症状》

①脳におこっている病気により、さまざまな認知機能が低下します

- ・記憶障害
- ・見当識障害（時間・場所・人の順番にわからなくなる）
- ・理解・判断力の低下
- ・計画を立てて実行することができない

②認知機能が低下し、不安や恐怖により現れる症状を**行動・心理症状**といいます。まわりの接し方で、症状が良くも悪くもなります。

- ・不安やうつ
- ・いらいらや興奮
- ・幻覚や妄想
- ・道に迷う など

生活習慣病対策が大切

《予防》

認知症にならない予防法も、治療法ありませんが、発症のリスクを減らす、進行をゆるやかにすることはできます。

『予防のポイント』

①発症リスクを少なくすること

生活習慣病対策により、脳卒中などの血管の病気を予防しましょう。アルツハイマー型認知症も生活習慣病対策が発症リスクを減らす効果が認められています。

②脳の活性化を図る

次のポイントを取り入れ、刺激のある日常を送りましょう。

「楽しく・笑顔で」「友人や家族とコミュニケーション」「役割や日課を」「ほめる・ほめられる」

周りの人のこころがけ

- ・認知症の〇〇さんではなく、〇〇さんが認知症になっただけ
- ・出来ないこともあるけど、できることもあると期待される人
- ・自尊心を傷つけない

認知症の人への対策の心得 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

認知症の人に、声をかける時の7つのポイント

- ・まずは見守る。さげなく様子を見守り、必要に応じて声をかける。
- ・余裕をもって自然に対応する。焦りや動揺は伝わります。
- ・声をかけるのは一人。複数で取り囲むと恐怖心をあおる、かわるがわる声をかけない。
- ・後ろから声をかけない。相手の視野に入ってから声をかける。
- ・目線を合わせて、相手がこちらに気づいてから。優しい口調で。
- ・穏やかに、はっきりした話し方で、ゆっくり話す。
- ・会話のペースは本人に合わせて、一言ずつ簡潔に伝え、本人の言葉を使って「つまり〇〇ということですね」などと確認。



認知症や介護等についてのご相談は
『多気町地域包括支援センター』へ



多気町役場 健康福祉課内
電話 0598-38-1114

～健康教室に参加された方の声～

- ・認知症についてよくわかった。自分が認知症になっていないか心配だったが、正しく知ることによって安心した。
- ・知り合いに誘ってもらい参加してよかった。
- ・また参加したい
- ・久々にみんなと話せて楽しかった。

～津田地区健康を考える会です～

平成20年度より津田地区健康を考える会の活動を開始しています。「健康とは何か」を保健師と一緒に勉強し、津田地区のみんながもっと健康でいきいき暮らすには何が必要かを考え、情報を発信しています。私たちと一緒に津田地区の健康づくりしませんか？



【主な活動内容】すべての活動に参加できなくても大丈夫♪

- ・公民館での会議(年3～4回)
- ・健康教室の実施
- ・特定健診のお誘い
- ・津田けんこう通信の発行 等

◆ 多気町役場 健康福祉課 (☎ 38-1114) 町民環境課 (☎ 38-1113)