

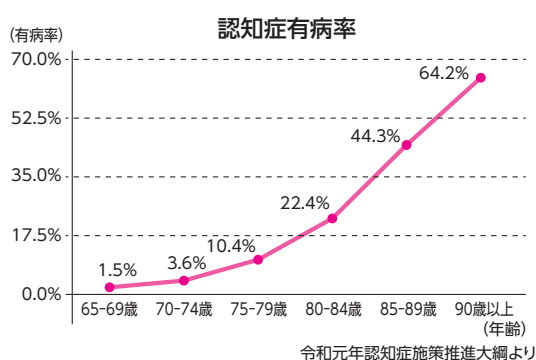
認知症について理解を深めましょう

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症は特別なことではなく、誰もがなる可能性があります。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症について理解を深めましょう。

認知症とは、さまざまな原因で脳のはたらきが悪くなり日常生活に支障をきたしている状態で、誰もがなる可能性があります。

認知症は加齢との関係が深く、「健康長寿社会の実現を目指した大規模認知症コホート研究」によると80歳から84歳で22・4%、85歳から89歳で44・3%、90歳以上では64・2%と、年齢が高くなるにつれて認知症を有する人が増えてきます(左図参照)。

高山市の平成30年度介護認定の状況によると介護保険を新規で申請する人の主な原因疾患は



認知症が18・9%と最も多く、また要介護・要支援の認定を受けている人のうち、63%の人に認知症があり、認知症の人は増えていきます。

認知症はある日突然発症するのではなく、長い時間をかけて発症するため、高齢期になってから予防の取り組みを始めるのではなく、若いころからの生活習慣が大切です。

認知症予防に関するさまざまな研究がされていますが、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防、運動、社会との交流(役割を持つ)などの取り組みは、認知症の発症を遅らせることに効果があると言われています。

認知症予防の取り組みは特別なことをするのではなく、予防の取り組みを意識するだけで誰かが今日からとりくむことができますので、生活をふりかえってみましょう。

前回の介護予防シリーズ「フレイル予防」でもご紹介したように、年齢を重ねてくると身体機能が低下してきますが、脳も加齢により認知機能が低下してきます。



認知症予防教室のようす

認知機能が低下してくると「物忘れ」「曜日や時間が分からない」などさまざまな症状が出てきますが、認知症の前段階である軽度認知障がい(MCI)の段階で気づき早期に予防の取り組みをすることで、認知機能の改善が期待できます。

市では認知機能が年齢相当かどうかを簡易的に検査する「あたまの健康チェック」や、「認知症予防教室」を開催していますので積極的にご参加いただき認知症予防にお役立てください。

【問合せ】 高年介護課

☎57-5200

認知症予防教室

心もからだもいつまでも元気でいきいきと暮らすために、楽しく頭と体を使う認知症予防メニューの体験や学習をしてみませんか。

【対象】 65歳以上で認知症の診断や治療を受けていない方
【場所】 総合福祉センター(昭和町2) 【定員】 30人 【参加料】 無料
【申込】 前日までにTEL ※定員を超える場合は初回の方優先

回	日 時	内 容
1	9月11日(水) 13:30~15:00	認知症予防についてのお話と脳トレーニング
2	9月18日(水) 13:30~15:00	認知症予防の食事についてのお話と脳トレーニング

【問合せ】 社会福祉協議会 ☎35-0294

9月世界アルツハイマー月間企画

認知症講演会

—認知症の人の気持ちについて—

【日時】 9月18日(水) 13:30~15:00
【場所】 市図書館「煥章館」(馬場町2)
【内容】 認知症の本人さんによる座談会のDVD鑑賞および講演会
【講師】 高井 道子さん(認知症の人と家族の会岐阜県支部副代表世話人)

【定員】 100人
※参加無料、事前申込不要です。
※講演会終了後、個別相談ができます。

【問合せ】 高年介護課 ☎57-5200

あたまの健康チェック

認知症予防の一環として、簡易な認知機能チェックと個別相談を行います。ぜひご利用ください。

【対象】 ①市内在住の65歳~79歳の方
②認知症の診断や治療を受けていない方
③介護保険で要支援・要介護に該当していない方
【日時】 9月19日(木) 8:50~12:00(1人あたり30分程度)

【場所】 市役所3階301会議室(花岡町2)
【定員】 10人
【申込】 前日までにTEL
※認知症などの診断をするものではありません。
※初めての方を優先させていただきます。
【問合せ】 市地域包括支援センター ☎35-2940