

9月は世界アルツハイマー月間
認知症について理解を深めましょう
 ～住み慣れた地域で安心して暮らすために～

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コホート研究」によると80歳から84歳で22%、85歳から89歳で44%、90歳以上では64%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(左下グラフ参照)。

高山市で平成31年度に介護保険を初めて申請した人の主な原因疾患は、認知症が18%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、64%の人に認知症があります。

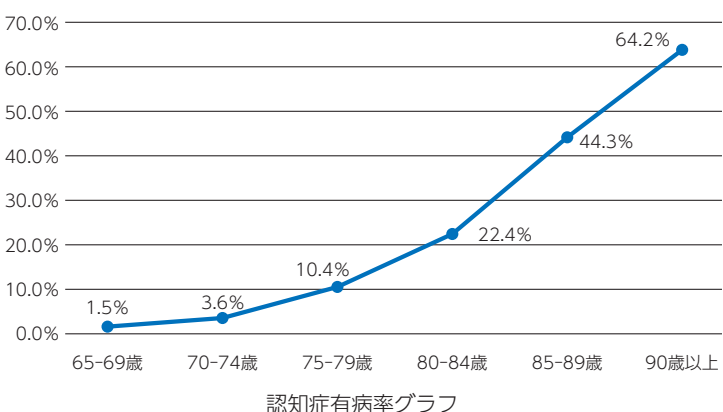
認知症はある日突然発症するのではなく、長い時間をかけて脳の中に老廃物が溜まって発症するため、若い頃からの取り組みが影響します。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防や改善、運動、食事、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。

これらの取り組みは特別なことではなく、日常生活の中で意識することが大切です。誰もが今日からできますので、生活を振り返ってみましょう。

認知機能が低下してくると「物忘れ」や「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チェックする「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の予防にお役立てください。



あたまの健康チェック

簡易的な認知機能チェック(脳の働きが年齢相当であるか)と認知症予防のための個別相談を実施しています。

- 対象** 下記の①から③の全てを満たす方
- 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介護保険の要支援・要介護に該当していない方
- 日時** 9月7日(月)・9月18日(金) 8:50～12:00(1人30分程度)
- 場所** 市役所(花岡町2)
- 定員** 各10人 **申込** 前日までに TEL
- ※認知症の診断や検査をするものではありません。
 ※定員を超える場合は初めての方を優先します。
 ※支所での実施を希望される方は、ご相談ください。
- 問合** 地域包括支援センター ☎35-2940

介護者のためのほっとする談話室

ご家族等の介護で悩んでいることなどについて相談できます。話すことで気持ちが楽になったり、悩みごとが解決できることもありますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日にち** ①9月12日(土)
 場所: によって館花里(花里町3)
- ②9月20日(日)
 場所: まちスポ飛驒高山
 (天満町1・プレスポ飛驒高山内)
- 時間** いずれも 10:00～15:00
- 申込** 不要 **費用** 無料
- 問合** NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550



認知症予防教室

認知症予防についての学習や脳トレーニングを体験してみませんか。

- 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** 10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
- 問合** 社会福祉協議会 ☎35-0294

回	日時	内容
1回目	9月25日(金) 13:30～15:00	認知症予防についての話と脳トレーニング
2回目	10月2日(金) 13:30～15:00	認知症予防の食事についての話と脳トレーニング

※脳トレーニングでは認知症予防に効果があると言われていたあたまと体を同時に使う「コグニサイズ」も行います。

ひざ腰元気教室

高齢期を元気に過ごすための健康管理のポイントや認知症予防についての学習、脳トレーニング、転倒予防のための体操などを行います。

- 対象** 市内在住の65歳以上の元気な方
 (過去に受講経験のない方)
- 期間** 10月12日から令和3年3月29日の毎週月曜日
- 時間** 13:30～15:00 **定員** 7人
- 場所** によって館花里(花里町3) **参加料** 無料
- 申込** 10月7日(水)までに TEL
- 問合** 社会福祉協議会 ☎35-0294

9月15日(火)の認知症カフェはお休みします
問合 認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482