ひと事ではありません。

認知症について考えてみませんか

▶問合せ　長寿介護課　長寿係（☎95-0150）

認知症は老化と深く関係しており、厚生労働省研究班の調査では、85歳以上では約5割、95歳以上では約8割の人が認知症と考えられています。

超高齢社会を迎えた日本では、誰もが認知症になるか、認知症の人とかかわる可能性があります。

初期認知症の症状

- □もの忘れが増えた
- □日付や曜日が分からない
- □簡単な計算ができなくなった
- □テレビドラマの内容が理解できなくなった
- □料理や家事などがてきぱきできなくなった
- □話しかけられると、今までしていたことを忘れてしまう
- □今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

※いくつかの項目にあてはまる場合、認知機能が衰えている可能性があります。

認知症とは

脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、日常生活に支障をきたす状態を指します。

認知症の治療

認知症の原因となる病気にはさまざまなものがありますが、治療により進行を遅らせることや、回復することができる認知症もあります。そのためには、治療の効果がある早期の段階で認知症に気づき、対処することが重要です。

認知症は高齢になったら誰もがかかる可能性のある病気で、老化の一部であるという認識をもち、早めに対処することが本人、家族にとってもよりよい結果を生むことを知ってください。

認知症の予防法

運動や食事に気を付けて、健康を維持することが認知症予防に効果があります。

また、刺激が少ないと脳は衰えますので、脳に刺激を与えることも大切です。具体的に、おしゃべりをしたり将棋などのゲームをしたりすると、脳によい刺激を与えます。

認知症を正しく理解する

最近では高齢期を一人や夫婦のみで暮らす人が増え、認知症の人を家族だけで支援するのは困難な状況です。認知症になっても安心して地域で生活するために、周囲の人が認知症について正しく理解し、支援することが必要となってきています。

認知症を正しく理解する方法の一つに「認知症サポーター養成講座」の受講があります。市では、10人以上の団体を対象とした認知症サポーター養成講座の申込みを随時受付けています。申込みの詳細は、市ホームページをご覧いただくか、長寿介護課 長寿係（☎95－0150）までお問合せください。

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する応援者のことです。

何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解して見守ることや、周りの人に認知症について教えてあげることも支援になります。各自ができる範囲で、認知症の人を支援することがサポーターの役割です。

申込み受付中

認知症サポーター養成講座を開催します！

講座では、認知症の基礎知識や認知症の人への接し方を学びます。さらに今回は、認知症予防に効果があるとされる体操も行います。

認知症について学びたい人や、認知症予防に興味がある人はぜひお申込みください。

▶**と　き**　11月27日㈮　午後1時30分から（約2時間程度）

▶**ところ**　福祉の里八ツ田3階　さくら・うめ

▶**内　容**　①認知症サポーター養成講座　講師　市川圭一氏
②認知症予防体操　講師　倉地鈴子氏

▶**定　員**　30人（定員に達し次第、募集終了）

▶**備　考**　当日は運動をしますので、動きやすい服装でお越しください。

▶**申込み・問合せ**　11月20日㈮までに知立市地域包括支援センター（☎82-8855）へ。

相　談　支　援　窓　口

高齢者福祉サービスの支援や介護保険の申請支援も行います。お気軽にご相談ください。

★知立市地域包括支援センター（ハツ田町泉43番地）　☎82-8855
★ヴィラトピア知立在宅介護支援センター（山屋敷町富士塚1-336）　☎83-2022
★知立市在宅介護支援センター（新林町北林44）　☎81-8880
★在宅介護支援センターほほえみの里（昭和2-4-3）　☎85-2532

11月は『子育て応援の日（はぐみんデー）』普及推進強化月間『です。

毎月19日は、育児のいく（19）とかけて「子育て応援の日（はぐみんデー）」です。

市では、子育て家庭を地域全体で支える「子育て家庭優待事業」を愛知県と協働で実施しています。

この事業の一環として子育て世代の皆さんに「はぐみんカード」を配付しています。

「はぐみんカード」とは

県内の協賛店舗や施設を利用した際、このカードを提示すると、商品の割引やサービスなど、各店舗が独自に設定しているさまざまな特典が受けられます。協賛店舗は、県ホームページに掲載しています。

※はぐみんカードは、お子さんが満18歳に達して最初の3月31日まで利用できます。利用できないカードは子ども課までご返却いただくか、ご自身で破棄してください。

※子育て家庭優待事業に協賛いただける店舗・施設を随時募集しています。詳細は市のホームページをご確認いただくか、子ども課までお問い合わせください。

▼**問合せ**　子ども課　児童家庭係（☎(95)0120）