

「わがこと」として考える認知症

9月は認知症月間です。

実は意外と身近な認知症。

あなたの身近な人が、はたまた自分が認知症になったら…

認知症になることは、特別なことではありません。

この機会に、認知症を「わがこと」として考えてみましょう。



認知症ってどんな病気？

脳の神経細胞の働きが低下することによって、認知機能(記憶力や判断力)が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。

高齢化の進展とともに、認知症患者や軽度認知障害(認知症の前段階)の方は増加しています。

～認知症になっても安心して暮らせる社会の実現には、
認知症についての正しい理解を広めることが重要です～

と もにまなぶ



認知症サポーター養成講座

市では、地域包括支援センターと協働して認知症への正しい理解や接し方などの支援を学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症への誤解や偏見をなくし、本人やその家族をあたかく見守る『応援者』です。また、市内の企業と協働し、従業員に認知症サポーターになってもらうことで、業務に活かす取り組みも進められています。

成田町の昭和タフシー株式会社で開催された講座では、従業員の皆さんは、講師に質問をしたり、日頃の業務を振り返りながら教材動画を見るなど、忙しい業務の合間にも真剣に取り組んでいました。

講座を受講した方には、認知症サポーターである証として「オレンジリング」が手渡されます。市内ではこれまで、4471人の方が認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症への理解を進めることで、共に生きていくまちづくりの推進を目指しています。



オレンジリング



わをひろげる

認知症となったご本人、ともに暮らす家族や友人、それぞれに「気持ち」の変化が訪れます。それは、困りごとだったり、不安だったり。また、寄り添おうと思ってもうまくいかない、つい怒ってしまう…そんな時に自由に参加できる語らいの場が「オレンジカフェ」です。

初めて参加する方でも安心できるよう、自己紹介からはじまり、みんなで体操やミニゲームを行い、語らいの場では最近あった出来事など思わず笑みがこぼれます。

悩んだり塞ぎこんでいる気持ちも、話をしたり、外に出ることですっきりすることもあります。悩みの相談はもちろん、新しい交流の場としても、参加してみませんか？

オレンジカフェ

たのしくよぼう



いくつになっても元気でいたいけれど、年齢を重ねると難しい、と思っていませんか？

いきいき百歳体操は、気軽に始めることのできる筋力アップの体操で、手や足に重りを付けて行う、ゆっくりとした動きの体操です。

年齢と共に筋力は低下してしましますが、90歳を超えてからでも筋力アップは可能です。体操は、介護予防にも効果があると実証されており、筋肉をつけることは、動きを軽くし、怪我の防止にもつながります。

いきいき百歳体操

通いの場

高齢者の方の健康づくりを目的として各地域や団体で実施されている通いの場では、百歳体操などの運動を中心に活動しています。

定期的に地域の方と顔を合わせて活動することで、お互いの見守りや交流の機会になります。

新たに活動したいと考えている方への応援メニューもあります。仲間と楽しく運動する機会を見つけてみませんか。

百歳体操
については
こちらから



枳記念病院 認知症疾患医療センター



写真前列左端が遠藤医師

枳記念病院 認知症疾患医療センター

直通電話：070-8807-2308

平日9:00～17:00

Eメール：dementia-mc@masu-med.or.jp

※認知症疾患医療センターとは、認知症の医療相談や診察に応じる専門の医療機関で、都道府県知事が指定する病院に設置されています。

認知症は早期発見・早期治療が重要です。

枳記念病院
認知症疾患医療センター長
遠藤雄司^{えんどうゆうし}医師より

2023年12月に新たに認可された認知症薬（レカネマブ）は、認知症の症状を抑制する効果が期待できる薬ですが、軽度認知障害（認知症の前段階）の方に適用されるものです。

認知症の早期発見と早期治療が重要な理由は、早期に発見しないと、治療の機会を逃す可能性があるためです。

早期発見のポイントは、本人と周囲の人が、もの忘れが「時々」ではなく「常に」あると感じたときに、病院を受診することです。

また、ビタミンB₁₂の低下などを原因とする治療可能な認知症も存在しますので、早期発見・早期治療が重要です。

もの忘れが常にあると感じた場合は、枳記念病院認知症疾患医療センターまでご相談ください。

地域包括支援センター

認知症あんしん手引き

市では、認知症についての基礎知識や相談先、受診先等をまとめたガイドブックを作成しています。



認知症は早期発見・早期対応が重要です。自分が、家族が認知症かもしれない…そんな不安を感じることがあったとき、相談の窓口となるのが「地域包括支援センター」です。各中学校区ごとに設置されており、認知症に限らず高齢者に関する総合相談窓口として活動しています。相談内容をもとに必要な情報の提供や、関係者との連携を図り、高齢者とその家族が暮らしやすくなるためのサポートを行っています。

誰もがなる可能性がある認知症。ご本人はもちろん、ともに暮らすご家族の方には、さまざまな心配や困りごとが出てきます。そんな時は一人で抱え込まずに下記の窓口までご相談ください。

困ったときは、悩まず相談してください。

市内の地域包括支援センター

サロンや体操、通いの場についてもこちらへご相談ください。



	担当地域	電話	住所
二本松 第1地域包括支援センター	二本松第一中学校区 (羽石・木藤次郎内を除く)	62-2223	成田町一丁目867番地
二本松 第2地域包括支援センター	二本松第二中学校区	24-5567	安達ヶ原一丁目291番地1
二本松 第3地域包括支援センター	二本松第三中学校区 (および羽石・木藤次郎内)	62-7520	住吉100番地
安達地域包括支援センター	安達中学校区	23-8267	油井字濡石1番地2
岩代地域包括支援センター	小浜・岩代中学校区	24-5272	西勝田字杉内10番地
東和地域包括支援センター	東和中学校区	61-7100	太田字荻ノ田35番地1

◎問い合わせ…高齢福祉課包括ケア推進係 ☎(23)3600 Fax(62)1033

おいしく食べるって、からだに「いい」

子ども達が待ちに待った夏休み。市では「子どもの食環境・食育」に関する取り組みを行いました。

学童期における食育講座

二本松市の健康課題ナンバー1「高血圧」。

対策に欠かせないのが適切な量の塩を摂る「適塩」。

今年度は味の素株式会社様にご協力いただき

「適塩みそ汁体験」を行いました。

適切な塩分濃度のみそ汁に、「だし」や「香味野菜」などの風味を加えて、塩分を増やさなくても「美味しい」と感じる味覚の体験をしました。

「適塩」について
お勉強します！



おいしくなったけど、
塩分濃度は変わら
なかったよ！



「風味」を自分で
カスタマイズ！



どんな味に
なったかな…？



初めてお祭りの屋台メ
ニューを子どもに楽し
んでもらえて嬉しかっ
たです。



一般的に小麦や卵が使用されているパンケーキも、
アレルゲンフリーなので安心して食べてもらえました。



焼きそばは、米粉の麺
にアレルゲンフリーの
ソースを使い、仕上げ
の醤油は小麦不使用の
ものを使用しました。

特定原材料とは？

食物アレルギーを引き起こす
ことが明らかになっている食品
のうち、症例数や重篤度が高い
8品目のことです。

特定原材料「8品目」 不使用！



夏祭りでアレルゲン対応メニューの監修

7月27日に二本松駅前広場で「第1回にほんまつ」の夏
祭り」が開催されました。

「食物アレルギーを持った子どもにもお祭りを楽しん
でもらえる機会をつくりたい」という二本松商工会議
所青年部・女性の会の想いを受け「特定原材料」8品目
を使用しないメニューを監修・提供しました。



◎問い合わせ：

・健康など記事全般について
健康増進課成人保健係

☎(55)5109 Fax(23)1714

・学童保育について

子育て支援課子育て支援係

☎(55)5094 Fax(22)1547