



【 新しい認知症観って？ 】

9/26にコミュニティーセンターで「認知症」についての講和が、「うつべ在宅介護センター」の伊崎さん、伊藤さんにより行われました。参加者は25名(男性は8名)と、大勢の人が参加されました。



認知症の有病率は、80歳で22%程度、85歳で40%程度、90歳で60%程度となっています。令和6年7月現在、四日市の中学生数が約7500人に対して、認知症の人は8378人で、認知症は身近なものになっています。

認知症に過度の**マイナスのイメージ**を持っていると、症状があっても受けいることができず、**適切な治療や支援にたどつけなかったり、社会的に孤立**したりするこたがありました。

認知症になっても自分自身が変わるわけではないので、認知症を怖がりすぎる必要はありません。認知症に対して、「**新しい認知症観**」を持ちましょう。

「認知症になっても、できること・やりたいことがあり、自分らしく生きる」

認知症を受け入れることで、時ごとや趣味なども楽しめるようになり、やりたいことに挑戦しながら生き生きと暮らし、幸せに生きていくことができます。

【 認知症は予防できる？ 】

認知症予防とは、「**認知症になるのを遅らせる**」「**認知症になっても進行を緩やかにする**」という意味です。これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。

一般的な健康維持と同じで、

- ① バランスの取れた食事(塩分、脂質の取りすぎに注意)
- ② 適度な運動習慣(ウォーキングで脳を活性化)
- ③ 脳を活発に使うことを意識(読書、地域活動、趣味活動)
- ④ しっかり休養(30分程度の昼寝でアルツハイマー病の予防)
- ⑤ たばこは吸わない(脳血管障害の原因の動脈硬化防止)
- ⑥ 歯と口のケア(早口の機能低下は体が弱る兆候)
- ⑦ 寝たきりにならないための転倒防止(家の中の段差解消)
などが重要になります。

また、認知症の人への対応ポイントです。

- ◎ **驚かせない**
(声をかける時は一人で、そして、背後から声をかけない)
- ◎ **急がせない**
(会話は本人のペースに合わせて、優しい口調でゆっくりと)
- ◎ **意志、自尊心を尊重**(まずは見守り、余裕を持って対応を)

今後の活動予定



10月10日(金) 団地内清掃

コミュニティーセンター 9時集合～10時終了

10月20日(月) ウォーキング

コミュニティーセンター 9時集合(ピノキオ公園を予定)

11月行事予定

グランドゴルフ大会、手品・昔の遊び(子供会合同)
を予定しています。

皆様、奮ってご参加を！

次回、采女が丘長寿会役員会は、11/10月)9時です。

よろしくお願いします。