

認知症を知る。

問 福祉介護課 ☎84-0316

9月21日は世界アルツハイマーデーです。高齢化が進む今日、認知症は見逃ごせない課題となっています。むやみに恐れるのではなく、正しく理解したうえで向き合ってみませんか。

ヨボウ、



認知症は脳の「病気」です。つまり、予防で発症リスクを下げられるということ。

規則正しい生活が一番の予防

効果があると言われる食べ物がメディアで伝えられることなどありますが、実際は決定的な予防方法は見つかっていません。規則正しい生活を送り、いつまでも元気に過ごすためのカラダづくりをすることが大切です。

Check!!

- バランスの良い食事……偏った食事はその他の脳疾患の原因にも
- 毎日の適度な運動……寝たきりになると発症リスクが高まります
- 生活習慣病の抑制……糖尿病・高血圧・肥満もリスクの要因です
- 日常生活の活性化……コミュニケーションと好奇心を大切に
- 歯みがき・口腔ケア……そしゃく力はカラダ全体への影響大です

ただの「物忘れ」ではありません

物忘れそのものの自覚がなかったり、強い思い込みが加わったり、単なる物忘れとは別の兆候があります。若年性の場合、うつや更年期障害と誤って発見が遅れることも。症状の緩和や進行の鈍化の可能性があるので、早めの「気づき」が大切です。

Check!!

※複数思い当たる場合は、念のため専門家に相談することをおすすめします。

- 何度も同じことを言う・する
- 慣れた道でも迷うことがある
- いつも探しものをしている
- 怒りっぽく、頑固になった
- ものを盗まれたと人を疑う
- 一人になることを怖がる
- 料理・計算の失敗が増える
- 身だしなみに構わなくなる
- 話のつじつまが合わない
- 何にも興味を示さなくなる

キヅキ、



進行性の病気である認知症は、早期の発見が重要。サインを見逃さないように。

みんなで、支える。

認知症になったとき、誰よりも本人が不安を感じているはず。大切なのは、周囲のサポート。3つの心得を覚えてください。

Check!!

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない

認知症ケアパス

発症した際に役立つ、医療や介護サービスの情報をまとめています。町施設などでお配りしています。

地域包括支援センター

地域の皆さんの身近な相談窓口です。認知症に限らず、お気軽にご相談ください(☎83-7688 社会福祉協議会内)

シエン。



認知症になったらおしまい、ではありません。他人事と思わず、理解を深めましょう。

♥認知症サポーターになりませんか？

町では、認知症を正しく理解し、当事者を支える「認知症サポーター」の養成講座を開催しています。修了者には、認知症理解のシンボルカラーであるオレンジのリングをお渡しします。詳しくは、福祉介護課にお問合せください。

防災かいせいがデジタル化されます

緊急時に町民の皆さんに情報を伝達する手段として重要な防災行政無線。現在、無線をデジタル化するための整備工事を実施しています。防災拠点の機能を備えた新庁舎とともに、皆さんの生命と財産を守るため、「防災かいせい」はどここが進化したのか紹介します。

問 防災安全課 ☎84-0326

①音質の改善

雑音が低減され放送の音質が良くなります。また、音声合成システムで人の声よりも聞き取りやすく、明瞭な音声になります。

②屋外スピーカーの増設

音声が届いているかの調査を実施し、聞き取りにくい場所をなくすため、屋外スピーカーを増設します。

③LED 警告灯の設置

屋外スピーカーに設置した警告灯を点滅させることで、緊急放送が視覚でも確認できるようになります。

④ハザードマップに対応した無線配置

大規模な風水害にも対応できるよう、ハザードマップの浸水深に合わせて無線機を設置します。

⑤テレホンサービス回線の増設

放送内容を確認するための電話回線を2回線から10回線へ増設し、今まで以上につながりやすくなります。

⑥情報配信の迅速化・多重化

情報を各システムと連携させ、発信を一元化することで、伝達時間の短縮と、伝達方法の多重化を図ります。

⑦アナログ方式も新規格に移行

普及している防災ラジオや戸別受信機が引き続き使用できるよう、新規格のアナログ無線機も導入。



防災ラジオ・戸別受信機はそのまま使えますので、ご安心を!

