

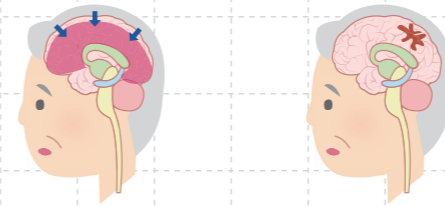
## 認知症について正しい知識を

認知症になっても安心して自分らしく暮らすために、認知症について考えてみましょう。

### 認知症とは？

脳の病気により引き起こされる症状や状態です。日にちや季節、場所がわからなくなったり、聞いたことをすぐに忘れてしまふ、考えるスピードが遅くなるということがあります。他にも、実在しない物が見えたり、財布などを盗まれたと人を疑ったり、という症状が現れることもあります。

### ▼ 認知症の原因となる脳の病気



アルツハイマー病

運動不足やストレス、生活習慣病などにより、脳が委縮することで発症

脳血管性認知症

脳血管が詰まったり破けたりすることで、脳の機能が低下し発症

### こんなことに思い当たりませんか？ ～ 家族がつくった認知症早期発見のめやす ～

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

(出典：公益社団法人認知症の人と家族の会)

#### ● もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

#### ● 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

#### ● 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

#### ● 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

#### ● 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

#### ● 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

### 認知症を防ぐには？

認知症のような症状がでて、治る病気や一時的な症状の場合もあります。「何かおかしいな？」「認知症かな？」などと気付いたときに受診することで治療が可能になります。かかりつけ医がいる場合は、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

運動や食事をはじめとする生活習慣病対策が発症を遅らせまします。そして、脳を活性化することが大切です。市では、脳の活性化のため「元氣じゃ脳教室」を開催していますので、ぜひ参加してみてください。

簡単な読み書き・計算を行い、脳のトレーニングを行っています。脳の前頭前野という部分の血流が良くなり集中力が高まります。



〈梁川教室の皆さん〉  
毎週の教室で、仲間と楽しい会話と学習を楽しんでいます。

## 認知症の方を地域で支える

認知症の方も、住み慣れた地域で安心して生活を送るため、認知症の正しい理解の普及啓発を行っています。

### 認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を支える「認知症サポーター」を養成しています。伊達市には、5408人のサポーターがいます。(12月末現在)



柱沢小4・5年生サポーター養成講座の様子

### 認知症カフェ

認知症の人やその家族、専門職などが集まり、気軽に交流を図ることができるカフェです。各地域で開催しています。



大田地区交流館でのカフェの様子

### 認知症ガイドブック

認知症を発症すると、生活をする上で支障が出てきます。いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを標示したものです。平成28年3月に全戸配布しています。必要なのは、各総合支所または各地域包括支援センターに設置してありますのでご連絡ください。



### 認知症家族の会「だっせん」

認知症の家族を介護している人、または以前に介護していた人が集まり、交流会や学習会、施設見学を行います。開催日は、市政だよりお知らせ版をご確認ください。

### ～ 各地域の地域包括支援センター ～

生活の中で気になることがありましたらご相談ください。

担当地域	名称	電話	FAX
伊達	伊達地域包括支援センター	551-2144	551-2366
梁川	梁川地域包括支援センター	572-4872	577-6115
保原	保原地域包括支援センター	574-4774	574-4811
霊山 月館	霊山・月館地域包括支援センター	586-1323	586-3713
	【同センター月館出張窓口】	573-3113	571-1407

### ～ 認知症コールセンター ～

認知症の介護の話、悩みを聞いてほしい、介護や介助の仕方を相談したい。

専用相談番号：024-522-1122

相談区分	開設日	受付時間
電話	月曜日から金曜日 ※土日祝日および12月29日～1月3日を除く	10時～16時
面接	第2木曜日・第4金曜日 ※事前予約日	13時～16時

## 2月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
5日(日)	桑名医院 (内科・小児科ほか) 伊達市片町41 ☎ 583-3024
11日(土)	遠藤内科医院 (内科・小児科) 桑折町字陣屋1-6 ☎ 582-6788
12日(日)	くまだ小児クリニック (小児科) 伊達市上台2-1 ☎ 583-5656
19日(日)	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 梁川町字内町47 ☎ 577-0663
	伊藤皮膚科クリニック (皮膚科・アレルギー科) 伊達市岡前20-1 ☎ 551-1121
26日(日)	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 保原町上保原字中島8-5 ☎ 574-2811
夜間急病診療所 (福島市)	
福島市森合町10-1 ☎ 525-7672 診療科/内科・外科・小児科 診療時間/19時～翌朝8時 (小児科は23時) 受付/18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝8時(年中無休) ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

### ■ 妊娠届出はお早めに

医師から妊娠していると診断を受けたら、妊娠11週までに妊娠届を出しましょう。

☎健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

### ■ ぱくぱく栄養相談会

離乳食のことなどご相談ください。

【日時】 2月7日(日) 10時～11時受付

【場所】 保原保健センター

☎健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

### ■ 伊達ふれあいセンター KIDS広場

毎週(日)9時～16時、毎週(日)9時～12時

### 元氣じゃ脳教室

簡単な読み書き・計算を行い、

脳のトレーニングを行っています。

脳の前頭前野という部分の血流が良くなり集中力が高まります。