

認知症サポーターを養成しています

現在、認知症サポーターキャラバンが全国で展開されています。認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターをひとりでも増やし、安心して暮らせるまちをみんなでつくっていくことを目指しています。

●認知症サポーターとは

何か特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、温かい目で見守ることができる「応援者」のことです。例えば、徘徊高齢者を見かけた場合に関係機関へ情報提供するなど、自分のできる範囲で応援します。

認知症の介護家族には「近所に迷惑をかけているのでは」という思いがあることがあります。「お互い様ですから、お気遣いなく」といった一言・ねぎらいの言葉で家族の気持ちはぐっと楽になるものです。

●出前講座で認知症サポーターを養成しませんか

小・中学校や企業、老人会など、おおむね15人以上の各種団体を対象に講師を派遣し、認知症の症状や認知症の人と接する時のポイントなどの出前講座を行っています。

申し込み先 ・市社会福祉協議会 地域福祉課
☎242-7000
・こうし高齢者相談センター
☎242-1124

●オレンジリングはサポーターの証

養成講座受講者に、「認知症の人を応援します」という意思を示す目印として配布しています。



登録申し込み先

市社会福祉協議会 地域福祉課
☎242-7000

●認知症についての困りごとなど

・熊本県認知症ほっとコール ☎355-1755
午前9時～午後6時（水曜日以外の毎日）
・こうし高齢者相談センター ☎242-1124
午前8時30分～午後5時15分（月～金曜日）

認知症について相談したい

●市内の認知症専門医療機関

・菊池病院（福原208） ☎248-2111
・中山記念病院（須屋702） ☎343-2617

●同じ悩みをもつ人に相談したい

・認知症の人と家族の会 ☎223-5164
午前9時～午後5時（月～金曜日）

認知症ささえ愛隊でなくても、認知症サポーターでなくても、

迷っている人を見かけたら…
家族が所在不明になったら…

まずは**大津警察署**へ連絡してください。

☎294-0110



どこに行かれますか？
ちょっと休みませんか？

と、声掛けを！

●問い合わせ先 こうし高齢者相談センター
高齢者支援課 包括支援センター班（西合志庁舎） ☎242-1124



養成講座は、子どもから大人まで楽しみながら学べる講座です。（写真は一例です。）



認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です

尊厳を持って、最期まで自分らしくありたい。これは誰もが望むことです。この願いをはばむ可能性があるのが「認知症」です。認知症の人が記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果周りの人との関係が損なわれることもあります。家族が疲れきって、共倒れしてしまうことも少なくありません。

しかし、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことは可能です。いつ自分や家族が、あるいは友人が認知症になるかは分かりません。他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。



認知症は早期診断が重要

専門家からのアドバイス



独立行政法人国立病院機構
菊池病院 木村武実 院長

家族が気づきやすい認知症の症状として、右のような症状があげられます。これらは大きく2つに分類されます。いずれも早期発見と、それぞれの原因に合った早めの対応が大切です。

●認知症予防の可能性

認知症発症の遅延は、人生におけるQOL（生活の質・満足度）を高めることにつながります。そのため、早期発見とともに重要なのが「認知症の予防」です。

現在、認知症予防のための研究が盛んに行なわれ、次のような行動が効果的であるといわれています。

家族が気づきやすい認知症の症状

- ① 同じことを何度も言う・聞く
- ② 置き忘れや、しまい忘れが目立つ
- ③ 日時が分からない
- ④ 親しい人の名前が出てこない
- ⑤ 料理の段取りをするのが難しくなった など



●「認知症のはじまり」の場合

日常生活の見直し、リハビリテーション、薬物療法などで、一時的に症状が改善したり、進行を抑えることができます。

●「脳や身体の病気」の場合

脳出血・脳腫瘍などの脳神経外科の病気や、低酸素症・高血糖・電解質異常などの病気が原因となります。特に高齢者の場合、発熱や脱水、処方薬などで同様の症状が出ることもあります。

身体の状態に関連して起こった認知症様状態は、原因を治療することで改善します。だからこそ早期診断が重要です。

栄養

1日3食、腹八分目、魚や緑黄色野菜を中心に甘物・油分・塩分を控える



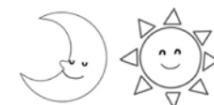
運動

ウォーキングなどの運動を1日30分・週3回以上



睡眠

定刻起床、起床後の日光浴



家族や友人との交流

地域行事やサロンにも参加してみる

