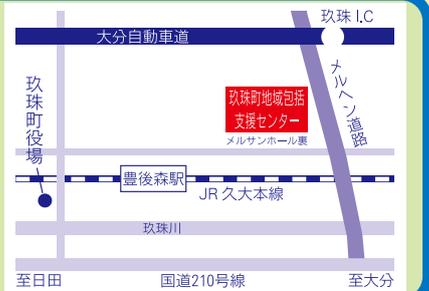


ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内) 令和4年9月発行 第27号



認知症地域支援推進員の紹介



佐藤しずか

認知症地域支援推進員とは？

地域の認知症対応力を向上させるため、各種関係機関とのネットワークづくりや啓発活動、そして認知症の方やご家族の相談支援などを行います。玖珠町地域包括支援センターの中で業務にあたっています。



梅木安裕

今年度の認知症地域支援推進員は私たちです。相談しやすい環境を整え、認知症の方やご家族、地域の方が安心して暮らせる町になると良いと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度事業への意気込み

- 多くの方に認知症の方やご家族への理解を深めてもらうため、認知症サポーター養成講座や声かけ模擬訓練などを行います。
- オレンジカフェの参加者を増やします。
- 認知症の方が活躍できる場所を作ります。

認知症地域支援推進員からのお知らせ

認知症支援ガイドブック（認知症ケアパス）が新しくなりました



このガイドブックは『認知症になっても住み慣れた玖珠町で安心して自分らしく暮らしていくために』、認知症のご本人やご家族、そして支援をされている方々に向けて作成されたものです。

病気への正しい理解をしていただくために、基礎知識をはじめ、予防の段階から症状の進行にあわせて、いつ・どこで・どのような医療介護のサービスが受けられるのか？などの情報を掲載していますので、これからの生活に役立てていただければ幸いです。

♡知って得する認知症♡

『予防』 = 『病気になるように』というのが一般的な考え方ですが、認知症予防においては『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』と考えます。

**認知症の予防には、
食生活 ・ 運動習慣 ・ 知的活動 が有効です**

認知症のリスク低減のための12のポイント

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ① 定期的な運動
仕事や家事などを含む有酸素運動 | ② 禁煙
禁煙により健康リスクを大幅に減少 |
| ③ 健康的な食生活
野菜、魚、鶏肉などバランスの良い食事 | ④ ほどよい飲酒
休肝日を作り、日本酒なら1合程度で |
| ⑤ 脳のトレーニング
計算や読書、ゲームなどの知的活動 | ⑥ 社会活動へ参加
孤独であることは発症率を高めます |
| ⑦ 体重の管理
肥満と低栄養のどちらにも注意が必要 | ⑧ 血圧の管理
中年期の高血圧にはご用心 |
| ⑨ 糖尿病の管理
合併症も認知症リスクを上昇させます | ⑩ 脂質異常症の管理
心疾患の原因因子、食物繊維を多めに |
| ⑪ 心の健康管理
うつ病は認知症の前ぶれかも | ⑫ 聞こえの管理
聞こえない事で孤独や欲求不満を伴う |

できることから少しずつ、早めにはじめましょう



PR

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症になると、「何もわからない、何もできない」と、まだ思っていますか？認知症になっても、自分らしく暮らしている人がたくさんいます。

認知症とともに
希望が持てる社会へ

