

介護保険や介護予防に関する情報をお届けします

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族の総合的な相談や支援を行うための専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員)を配置しております。

相談・問合せ

◆幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内) ☎(42)8438・FAX(40)3008

担当地域: 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区

◆幸手西地域包括支援センター(西公民館内) ☎(40)3443・FAX(44)0870

担当地域: 幸手・行幸・香日向・長倉・上高野小学校区

◆正しく知ろう「認知症」

認知症とは、脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態で、「アルツハイマー型認知症」、「脳血管性認知症」などがあります。この2つとその混合型が、認知症全体の8〜9割を占めると考えられています。

症状には、脳の細胞が壊れることによって起こる「中核症状」と、性格や環境、人間関係などの要因から起こる「周辺症状」があります。

▼中核症状とは

○記憶できない、思い出せないなど、体験したことの一部を忘れるのではなく、体験したこと自体を忘れます。

○日付や時間、自分のいる場所がわからなくなったります。

○理解力、判断力の低下が起これ、それまで何気なくやっていたことが難しくなったり話のつじつまがあわなくなったりします。

▼周辺症状とは

○うつ状態になり、気持ちが落ち込み、何に対しても興味がもてなくなります。

○食事をしたことを忘れ、直後でも、食事をペロリと食べてしまいます。逆に食べることに興味がなくなることもあります。

○妄想で、「財布をとった」「妻が浮気している」など現実には起きていないこ

とを信じて疑いません。身近な家族がその対象になります。

そのほか、性格が変わったように怒りっぽくなったり、昼夜逆転したり、外出して帰ってこられなくなったります。

対応に困る症状ですが、認知症の人の約8割に見られると言われています。

専門医に相談して症状に合った薬を処方してもらったり対応方法を工夫することが必要です。本人も不安で悲しくて仕方がないので

認知症は早期発見・早期治療が大切です

「認知症かもしれない」と疑ってみるのはつらいことですが、早期に発見して適切な治療やケアを受ければ、進行を遅らせたりすることができ病状が軽くなります。気になる症状が見られたら、できるだけ早い段階で医療機関に相談しましょう。

認知症の発症や進行には生活習慣が影響します

生活習慣病の予防やコントロールをきちんとしましょう。

- ・食生活／塩分と脂肪分を控えめにバランスよく、よくかんで食べましょう。
- ・運動／体を動かすことは筋肉や骨を丈夫にし、血流をよくし、脳の働きを活発にします。
- ・趣味や楽しみ／手先を使い頭を働かせましょう。楽しむことが脳の働きを活発にします。一人でやるよりも家族や仲間と楽しむほうが効果的です。

Check!!

▼チェックしてみましょう

1. 今日の日付や曜日がわからないことがある
2. 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
3. 何度も同じことを言ったり聞いたりする
4. 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
5. ものや人の名前が出てこないことがある
6. 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
7. 慣れた道で迷ってしまうことがある
8. ささいなことで怒りっぽくなった
9. ガスや火の始末ができなくなった
10. 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
11. 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
12. 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
13. 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
14. だらしくなった
15. 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

※このチェック表だけで認知症かどうか判断することはできませんが、チェックした項目の合計が6項目以上の人は、念のため専門の医師に相談しておくとういでしょう。

(5)

旧友との再会 幸手市 成人式



実行委員のみなさん

新成人が集まった会場は、旧友などとの再会に歓声に沸きかえっていました。



これまで育て支えてくれたすべての人やもの
に対しての感謝と、我が道を進もう、自分らしく
生きようという意味を込めた『ありがとう、そし
て going my way』をテーマに1月11日(日)に
アスカル幸手で行われた成人式は、市内中学校
を卒業した新成人の代表8名が、企画や運営を
行いました。素晴らしい式典を開催できたこと
は、意義あるものになったことでしょう。



式典が終わり、恩師ビデオレターや、抽選会などのアトラクションが始まると、再び歓声があがり、会場は、笑いや拍手に包まれていました。



式典が始まるとおごそかな雰囲気となり、祝辞に耳を傾けていました。

シャッター☆チャンス!!



グランドフィナーレでは、
中学校時代から思い出深い
曲「BELIEVE」を全員で合唱
しました。



二十歳の節目に、これまで
の日々を振り返るとともに、
大人になったことを自
覚したことでしょう。
新成人のますますのご活
躍を期待しております。
問合せ 生涯学習課(43)
1111 内線643