

認知症コーナー



認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマ **認知症**

【認知症とは】

一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。



【認知症と物忘れの違い】

加齢に伴う物忘れでは体験の一部を忘れるのに対し、認知症に伴う物忘れでは体験の全てを忘れてしまいます。例えば・・・

物忘れ：食べた朝食のおかずを思い出せない。

認知症：朝食を食べたこと自体を忘れてしまう。

【認知症の種類と症状】

アルツハイマー型／記憶障害、判断能力の低下、見当識障害
(時計が読めない、場所がわからなくなる)。

脳血管性／まだら認知症(物忘れはあるが、判断力は維持されている)、感情失禁(急に泣いたり、怒ったりする)。

レビー小体型／幻視(いるはずのない虫や子どもが見える)、
パーキンソン症状(手の震え、動作が遅くなる)

前頭側頭型／反社会的な行為(万引き、痴漢)、興味関心がなくなる、喜怒哀楽がなくなる。

どの場合も
早期診断、
早期治療が
大切です



次回：認知症予防についてお伝えします。

編集
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎(0123)34-8467

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

たよれーる みなみだより 平成29年度 秋号

お元気でいきいきと暮らせるよう 出前講座を行ってまいります

たよれーるは高齢者の方が出来る限り介護を必要とせずお元気で暮らせるよう、日々活動しています。

みなさん、年齢とともに心身の機能が低下するのは当たり前、仕方ないと思っ
ていませんか？実は、生活機能の低下と年齢は関係ないことが分かっています。「億劫
だから」「もう年だから」といって身の回りのことや外出をしなくなると、体や頭を使
わなくなり心身の老化が進むと言われてしています。

そこで、介護予防や健康づくりに関する「出前講座」を町内会やサロン、老人クラ
ブなど、お住いの地域で行っています。

開催している出前講座(一部)と講座の様子

「今日から始める介護予防」

「ロコモティブシンドロームを予防しよう」

「認知症の理解と予防」

「いつまでも元気に過ごすための食事」

「ご自宅で長く過ごすために」

などなど



これからもみなさんが元気に過ごせるよう、ご要望に合わせて講座を行います。
内容やお時間など、お気軽にご相談ください。

担当の地区

有明町 大町 文京町 牧場 盤尻 桜森 恵央町 幸町 柏木町
美咲野 桜町 駒場町 白樺町 恵南

11月11日は介護の日



高齢化などにより介護が必要な方が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。多くの方に介護を身近なものとしてとらえていただくことが、社会全体として求められています。

「介護の日」はそれぞれの立場で介護について考え関わっていただくことを目的に、国民への啓発を重点的に行う日として平成20年に設定されました。



11月11日を介護の日とする理由は、

「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」

念頭に、「いい日、いい日」にかけた覚えやすく親しみやすい語呂合わせとしました。

家族介護者交流のお知らせ

たよれーるでは、家族を介護している方々の疲労解消や、介護者同士での情報交換の場として、交流会を定期開催しています。

開催の様子

8月はユニガーデンへ行き、キーホルダー作りや庭園散策、バイキングを楽しみました。



今後の予定

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ・11月29日(水)10時~14時30分 | ・12月12日(火)10時~15時 |
| 内容 料理教室(市民会館 地階) | 内容 千歳空港温泉 万葉の湯 |
| 担当 たよれーる ひがし | 担当 たよれーる 中島・恵み野 |

詳しくは、たよれーるまでお問合せください。

介護教室のお知らせ

恵庭市では、「介護の日」にちなみ、介護について学ぶことができる教室を開催します。

日時：11月21日(火)13:00~14:30

場所：恵庭市民会館 2階視聴覚室

内容：「今日からできる口腔ケア~お口の介護を学ぼう~」

講師：恵庭市歯科医師会 歯科医師 青山 康彦氏(青山歯科)

恵庭市保健課 歯科衛生士 山内 友美子氏(恵庭市保健センター)



インフルエンザを予防しましょう！！

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。インフルエンザにかかると38度以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉炎、倦怠感など全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、喉の痛みの症状がみられます。



高齢の方や呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、腎機能障害の持病がある方がインフルエンザにかかると気管支炎、肺炎等を併発して重症化することがあります。

予防方法

予防接種：10月1日から恵庭市内の医療機関で受けることができます。医師に相談してみましょう。

その他：外出時のマスク、手洗い・うがい、十分な栄養と休養、室内の加湿と換気。

インフルエンザを予防して、寒い季節を元気に乗り切りましょう！！