

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 **若年性認知症**

認知症は一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する場合もあり、それを「若年性認知症」と言います。発症年齢の平均は51.3歳ですが、早ければ18歳で診断されているケースもあります。

特徴

多くの方が現役で仕事や家事をしています。認知機能が低下すると生活に支障が出るため、気づかれやすいと言われています。しかし、認知症ではなく、**疲れや更年期障害、うつ状態**など、他の病気と思われやすく、認知症状が目立つようになってから、ようやく診断を受けるケースも少なくありません。

高齢者の認知症と違う課題が・・・

○経済的な問題が大きい

働き盛りで一家を支えている人が多く、休職や退職により、経済的に困窮する可能性があります。

○主介護者が配偶者に集中する

若年性認知症の世代では、子供がまだ若く、場合によっては未成年のこともあり、介護者は配偶者に集中しがちです。

○状況により介護者が高齢の親になることも

子供が若年性認知症になった場合、高齢の親が介護者になる事も・・・

○家庭内での課題が多い

夫婦間の問題、子供の養育や教育、結婚など、親が最も必要とされる時期に、認知症や介護者になる事は、家庭内に大きな問題を引き起こします。



ぜひ相談ください！！

本人や家族が認知症になった時に、人に言えず、抱え込んでしまう方が多いです。しかし、若年性認知症の方を支援する制度がある事や、同じ悩みを共有できる場所がありますので、まずはご相談ください。

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

FAX 34-8561

〒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

2019年度
夏号

認知症になっても安心して暮らせるまちへ

たよれーるでは認知症の普及啓発のため、様々な活動を行っていますので、活動の一部をご紹介します。

～RANTOMO (ラン伴) -RROW～

今まで認知症の人と接点がなかった地域住民と認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ日本全国を縦断するイベントです。

7月5日に恵庭市でも開催され、原田市長や市内の認知症の人も参加し、タスキをつなぎました。



～地域とのつながり～

7月14日に大町町内会で行われた「認知症の人とのかかわり方」をテーマとした研究会に参加させていただきました。出前講座を行いました。

認知症になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるために、自分たちは何ができるかを話し合いました。

実際に認知症の人に寄り添いながら支援している人が多く、より良い地域にするため、若い世代にも認知症について知ってもらいたいとの意見も聞かれました。

たよれーるも更に認知症の普及啓発ができる様に頑張らなくてはならないと、改めて感じる事ができる良い機会になりました。

夜の認知症サポーター育成講座

認知症の方への対応方法など学んでみませんか？

- 8月22日(木) 19:00～20:30 Jikei レストラン恵み野
- 10月17日(木) 19:00～20:30 恵庭市民会館
- 12月19日(木) 19:00～20:30 島松ふくろうの園

～お申込み・お問合せ～

電話：0123-33-3131 (内線1222)

恵庭市認知症サポート会事務局 介護福祉課 高齢者相談担当



夏の食中毒にご用心



食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、6月～9月頃までは高温多湿な状態がつづき、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をする時には、食中毒予防の3原則を心がけ食中毒を防ぎましょう。

～ 3原則でしっかり予防！～

1. つけない

食中毒の原因となる細菌やウイルスなどを食品や調理器具につけない事が大切です。他の食品についた細菌が付着しないよう密閉容器に入れたり、ラップをかけたりする事が大事です。

2. 増やさない

細菌は10℃以下で増殖が緩やかになります。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存する事が重要です。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、過信せず早めに食べることが大事です。

3. やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱する事が大事です。中心部を75℃で1分以上加熱する事が目安です。



食中毒は簡単な予防方法を守れば予防できます。3原則をきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。



新しい通いの場ご紹介

たよれーるみなみ圏域に新しいサロンが2カ所誕生しました。いきいき百歳体操を中心に活動されています。開設された代表者の方々の思いをお聞きしました。

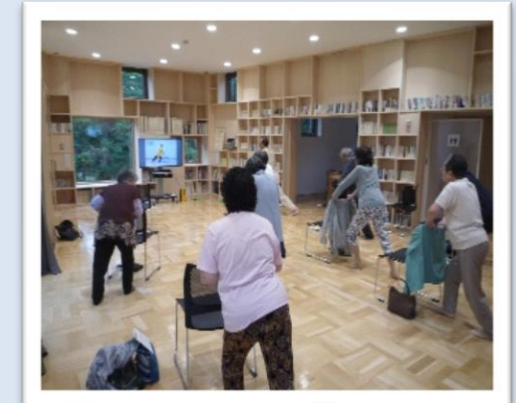
かしのいきいき健康倶楽部

Q サロンを始めたきっかけは？

以前から歴史勉強会を開催しており、かしのもりは歴史ある地に建てられた施設で有効に利用したい。

また、近隣の高齢者の通いの場、話せる場、運動できる場、情報交換の場所を作りたいと思い始めました。

毎週水曜日 13:30～14:30 かしのもり



つるかめ鶴亀サロン

Q サロンの名前の由来は？

長寿の象徴である鶴と亀。体操をして皆さんと末長く元気にこの地域で暮らせるようにと。自分の健康のために体操をしたり、高齢者の方々が気軽に集まって会話できる場所になると嬉しいです。

毎週火曜日 10:00～11:30 桜町市営住宅集会所



ケアメンの会を開催しました

6月13日、男性介護者の集い ケアメンの会を開催しました。今回は認知症について学びながら、男性ならではの介護の悩みなどを語り合いました。少人数だったため、悩みだけではなく、お互いの趣味なども、ゆっくりと話すことができ、皆さんの気分転換になったのではないのでしょうか。



家族介護者交流会のご案内

日時：9月6日(金)10時～15時

場所：白老・虎杖浜

※恵庭市市民会館より出発

対象者：家族を介護している方、介護していた方

参加費：1,500円程度

(昼食代実費+手作り体験300円)

申込み：たよれーるひがし

☎ 35-1071



よろしく
お願いします!

担当地区

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

みなさんのお住まいの地域を担当する、たよれーる みなみ の職員です。