

# すなやま支援員

## VOL.78 だより



令和 6年 10月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

### 認知症は早期発見

2025年には日本の65歳以上の認知症患者数は、約700万人にも上ると言われていて、約5人に1人が認知症になると予想されています。冷蔵庫にあるのを忘れて、同じものを買ってしまう、家族や友達になんだか危ういと指摘されるなど、軽度認知障害(MCI)のサインかもしれません。

認知症を治すことはできませんが、適切な運動やバランスの良い食事を心がけることで、認知機能の低下を防ぐことにつながるそうです。認知機能の衰えは人によって感じ方や現れ方が異なり、単なる老化現象と片付けてしまう人も多いのが実情です。そのため受診タイミングが遅れ、早期発見と治療のチャンスを逃してしまうことがあるので色々なチェックを試みてはいかがでしょうか？認知症の疑いがある場合は、**脳外科ではなく、脳神経外科、脳神経内科、精神科、物忘れ外来を受診するのがおすすめです。**認知症の薬は、軽度のうちから使用すると、進行を遅らせることができるそうです。

#### ◆軽度・初期認知症かも？

- ・物忘れがひどくなる
- ・直前の会話を記憶できない
- ・同じ会話を何度も繰り返す
- ・理解力や判断力が低下する
- ・薬の管理ができない
- ・料理のレパートリーが減った

- ・集中力や注意力が低下する
- ・趣味嗜好や性格が変化する
- ・場所や時間の間違えが増える
- ・不安を強く感じたり無気力な様子がある
- ・知らないうちに車が傷ついている
- ・他人から指摘される
- ・小銭を出すのが面倒



#### 人も生き物も 住みやすい環境



10月2日平林小学校の1年生と学習室児童やいわふね自然愛好会の方、地域のボランティアの方が、希少生物の生息地である、海岸の環境保全のため、プラごみ拾いをしてくださいました。

現在の海岸は草地化が進み外来植物が蔓延していますが、数年前から関係団体の方が希少生物の調査を行っています。人間も希少生物も気持ちよく暮らせる環境はとても大切で、後世に残したい宝ですね。



一生懸命ごみ拾いをする子供たち



こんなにたくさんのプラごみが集まりました。



## 認知症は早期発見・早期対応が重要です

最近、認知症に関する相談が増えてきています。

神林地区の新規の介護保険の認定理由の1位は認知症。75歳以上になると急増し、早い人では60歳代の人もあります。認知症は、だれでも起こり得る病気です。「何かがおかしい」「ひょっとしたら……」と思ったら、他の病気と同じように早期診断と早期対応が非常に大切です。

### ★早期発見によるメリット

#### ①原因がわかることで、治療や対応ができる可能性があります

認知症の中には早めに治療すれば治せる病気もあり、原因を知ることができます。  
※正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下、脳腫瘍、アルコール性脳障害など

#### ②進行を遅らせることができる場合があります

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで今の状態を維持・改善し、進行のスピードを遅らせることができます。

#### ③今後の生活のために準備ができます

病気の進行に合わせ、介護保険などのサービスをどのように受けるかなど計画が立てられます。症状が軽い間であれば、自分で自分の生活を工夫して行うことができます。

### ★市では認知症サポートガイドを希望の方に配布しています

認知症という病気について、認知症の心配があるときの相談機関などを掲載しています。希望の方は下記にお問合せください。

市のホームページからもご覧になれます。ぜひご利用ください。

#### 【地区担当保健師の変更について】 10月から

東海林	乳幼児、健診等に関すること	砂山地区全域
山田	介護保険や介護予防に関すること	砂山地区全域

#### ■認知症や健康に関することはいつでもお気軽にご相談ください

神林支所 地域振興課 地域福祉室

電話 66-6113