

## 今回のあしやわがまち通信のテーマは認知症です！

認知症高齢者が462万人、予備群の人も400万人いると推計されています。65歳未満で発症する若年性認知症の人も3.78万人と推計されており、経済的困難を抱えることも多く、子どもを含めた家族支援が課題になります。昨年、国は「認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)」を策定し、医療の整備や地域での日常生活・

家族の支援の取組を進めています。

市民も認知症のことを学び、地域づくりを考える必要があります。認知症の人もそうでない人も、誰もが笑顔で暮らせる芦屋市をめざしたいと思い今回の企画をいたしました。

### 認知症とは？

脳は、私たちのほとんどあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6ヶ月以上継続)を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、最も多いのは、脳の細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれ

る病気です。アルツハイマー病、前頭・側頭葉型認知症、レビー小体病などがこの「変性疾患」にあたります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。



### ～認知症のチェックをしてみませんか～

認知症の可能性について、自己チェックができます。3つの質問をやってみましょう！！チェックが終わったら、裏面下部の判定をご覧ください。

#### 【10項目チェック】

次の質問の中から当てはまるものに、○をつけてください。

- ①最近、家族からもの忘れがあると言われたことがある。
- ②物の名前や人の名前が思い出せないことが、よくある。
- ③毎日1回以上、しまい忘れがあり、探すことが多い。
- ④今日が何月何日なのか、わからないときがある。
- ⑤朝ごはんの内容を思い出せないことがある。
- ⑥計算の間違いが多い。または勘定を間違える。
- ⑦元気が出ない、または仕事をやる気がしない。
- ⑧夜眠れないことが多い。
- ⑨野菜の名前を10個以上言えない。
- ⑩現在の総理大臣の名前を知らない。

### カタカナ拾い

次の文章をよく読んで、カタカナを見つけて○をつけてください。

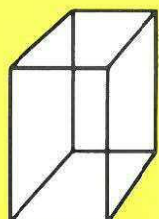
#### 回答例

アさはハやおきがケンこうにイイ

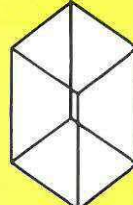
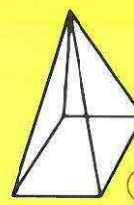
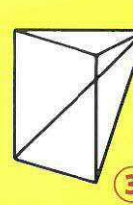
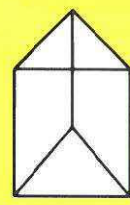
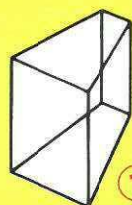
にんちしょうのヨぼうデたいセツナことは、ノウニヒつようなえいようをまいにちトルことです。ツぎにタイそうやサンぽなどのうんどウをシテ、アたまのケつえキのながレをよくすることです。

### 立体認識

※出典：もの忘れ相談プログラム  
(特許：鳥取大学医学部教授浦上克哉)



左の図形を違う角度から見たものを、右の①～⑤の5つの図形の中から、1つ選んでください。



認知症は、物忘れしやすくなっただけではありません。表情や生活行動が以前と違ってきた、どこに行ったらいいのかわからないと感じたら、日頃かかっているかかりつけ医に相談することをすすめます。また、他の病気や検診などでの診察時や受付での様子(支払、記入な

ど)で、認知症を疑われることもめずらしくありません。その場合でも地域の医療連携のみならず、福祉・介護関係との連携もできているため、認知症か、治療で治る病気か、進行を抑える薬を飲んだほうがいいのか、などについて専門医が相談に応じてくれます。

## ご存知ですか？あなたのまちの高齢者生活支援センター

芦屋市では、高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けることができるために、介護・健康・福祉等の生活に関する身近な総合相談窓口として、市内4ヶ所に、「高齢者生活支援センター」を設置し、それぞ

れの担当地区においてご本人やご家族等からの相談に応じています。お電話や窓口でお気軽にご相談ください。

### 高齢者生活支援センターの場所と連絡先

～お近くのセンターへお気軽にご相談ください～

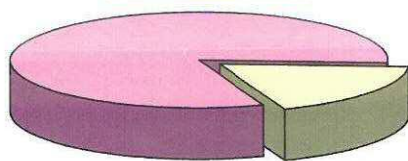


### 認知症の人ってどれくらいいるの？

芦屋の人口構成(96,878人)の状況  
2013年8月末

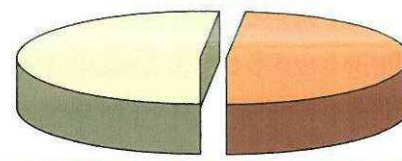
65歳以上の高齢者 24,258人(25.04%)

高齢者の介護認定状況



介護保険認定者 4,446人(18.3%)

介護保険認定者の状況



何らかの支援が必要な認知症高齢者 2,144人(48.2%)

何らかの支援が必要な若年性認知症患者35名  
※医師より若年性認知症と診断され介護保険認定申請を行った40歳～64歳のかた

### 判定

### 認知症チェックの結果はいかがでしたか？

チェック項目	問題なし	疑いあり
10項目チェック	○が2項目以下	○が3項目以上
カタカナ拾い	○が18個以上	○が17個以下
立体認識	⑤を選択	①～④を選択

チェックの結果、判定が気になる方は、早めに相談や受診をしましょう！！

# 第4回 あしや保健福祉フェア

平成25年7月27日(土)



考えてみましょう！認知症のこと、地域のこと！～いっしょに踊りましょう！楽しくダンス！～



『もし、家族が認知症と診断されても』『もし、自分が認知症になっても』様々なサポートを受けながら、可能な限り、地域（施設も含め）で、いつまでも笑顔で暮らし続けたい。そんな思いに寄り添いながら、何が出来るか、みんなで考えたいという思いからイベントを企画しました。



桃山学院大学非常勤講師  
佐瀬美恵子先生による講演



日本の高齢化は世界でも例の無い早さで進み、介護の質の確保と共に地域における高齢者ケアの取り組みが重要となります。

私は健康増進活動として一認知症の人と踊るダンスー「いっしょに踊ろう」を制作しました。皆で音楽と踊りを楽しみ、参加者に体

感していただく、双方向の講演会を目標にしています。今回、皆さんで楽しく踊ることができ、認知症の人やご家族をはじめ、誰もが暮らしやすいまち芦屋市の今後の取り組みが楽しみです。

関西医科大学公衆衛生学教室  
講師：三宅真理さん



ピアノとオカリナを演奏する奥野勝利さん



NPO法人西宮認知症予防会は、「認知症予防のために社会交流の機会を増幅し、生活の活性化を図る」ことを目的に2010年に設立し、認知症予防に関する講習会を様々なところで開催して参りました。

みなさんが認知症の人に対する支援や予防活動に取

り組んでおられることを強く感じました。本気で「このまちがすき」。芦屋市のまちづくりをこれからも応援したいと思います。

NPO法人西宮認知症予防会理事長 畑中 宏之さん

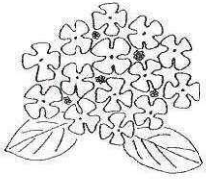


## 認知症の人をささえる家族の会「あじさいの会」

代表世話人 安宅桂子さん

認知症の人をささえる家族の会

### あじさいの会



認知症は、高齢者だけではなく18歳～64歳の若年性認知症も増えています。認知症の代表的な疾患の他に、認知症によく似た症状でも治る病気もあります。「年のせいの物忘れ」と「認知症」は違います。専門医による早期発見、早期治療がとても大事です。住み慣れたところで安心して暮らせるように周りの人たちの理解も必要ですが、認知症を正しく知って、介護をすると少しずつ不安がなくなり、気持ちが楽になると思います。介護でお悩みの方はぜひあじさいの会においで下さい。お待ちしております。

### 活動日時

☆毎月第3月曜日の13:30～15:30（祝日の時は第2月曜日）つどいをしています。8月はお休みです。

### 場所

芦屋市保健福祉センター2F

### 偶数月 交流会

芦屋健康福祉事務所(芦屋保健所)芦屋市高齢福祉課・芦屋市社会福祉協議会・福祉施設などからの参加もあります。

### 奇数月 おしゃべり会

会員同士気軽に話し合いながら、情報交換をしています。  
☆2ヶ月に1度、「つどい」の内容を中心にした会報を会員と関係機関に配布しています。

### 問合せ先 芦屋市社会福祉協議会

〒659-0051 芦屋市呉川町14-9

TEL: 0797-32-7539 FAX: 0797-32-7538

## 健康と憩い交流の場として

芦屋市老人クラブ連合会宮川和光会会長 柴沼 元さん



芦屋市老人クラブ連合会宮川和光会では毎週水曜日朝9時半頃には茶屋集会所に十数名が集まり、9時50分からストレッチ体操を行い、続いてラジオ体操行います。その後、お茶を飲みながら10分間は憩いと交流し、その後テープ

の音楽に合わせて太極拳をします。このように、体を動かしたり、人とのつながりをもつということは認知症予防につながっていると思います。今後とも心身共に健康であるように努めたいと思います。

## 健康は食生活から

芦屋いずみ会



日本では高齢社会を迎え、認知症発症が問題となっています。この認知症と、糖尿病患者及び予備群の人はそうでない人に比べ認知症になりやすく、10人に2～3人が発症する

可能性があると考えられています。認知症の危険因子である喫煙、過食、運動不足、ストレスは糖尿病の要因でもあります。つまり糖尿病に気をつけることは、認知症の予防にもつながります。そのために大切なのは、中年期の生活習慣です。中年期の過ごし方が高齢期になった時

の認知機能に影響を及ぼします。生活習慣病予防で重要なのはやはり食事です。過食を控え、食事は野菜から食べることで、バランスよく食べることが重要です。芦屋いずみ会では、毎年会員対象に糖尿病予防の講話と調理実習を実施しております。同時に腹囲の測定、標準体重の計算、味噌汁の塩分測定を行います。それらを通じて、自分の食生活を客観的にとらえ、自己評価することで食生活改善に役立てていただいております。他にも、幼児から高齢者まで幅広く健康づくりのお手伝いをさせていただいております。小さい子ども達には朝食の大切さ、高齢者には低栄養にならないよう注意喚起を行っております。

### 編集後記

平成25年3月にメンバーの協力により第1号を発刊しました。自治会の方や各種団体のご協力をいただき、予定数の配布をすることができました。この場をお借りしてご協力いただきました皆様にお礼を申し上げます。まだまだ配布の方法については、課題は多いのが現状ですが、第2号についても更に広い繋がりを得て配布していきたいと思っております。今回のテーマ「認知症」については、我々が長寿を獲得した結果、必然的に負うリスクとも言われています。しかしながら、「介護や支援を必要とする状態になっても、可能な限り住みなれた地域で安心して暮らしたい」という思

いは皆さんの願いでもあります。

この第2号により、「認知症」についての理解を深め、ご自身で出来る範囲で、地域で何か取り組んでみたいと思うきっかけとなれば幸いです。今後も地域の福祉が高まるよう、メンバーで記事を集め、発信していきます。

お気づきの点やご感想等ございましたら下記までお聴かせください。お待ちしております。

連絡先/FAX 0797-31-6930

地域福祉アクションプログラム推進協議会

アドレス [jouhou@ashiya-action.org](mailto:jouhou@ashiya-action.org)