認知症を知る・わかることが始めの一歩です

認知症になっても誰もが安心して暮らしていけるまちにするためには、みんなが認知症について正しく理解することが大事です。市では、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」の養成を進めています。

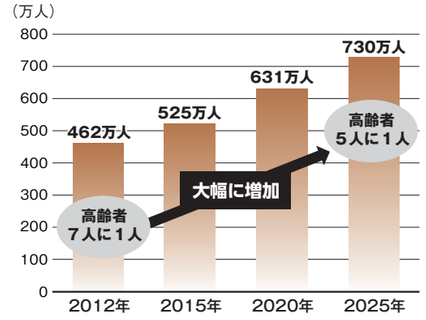
認知症とは

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が壊れ、「覚えられない」「すぐに忘れる」といった記憶障がいが起こる脳の病気です。「いつも物を探している」「時間や季節の感覚が薄れる」などの症状が出始め、家族や周りの見守りや手助けが必要になってきます。

全国における65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は、2012年で約462万人にのぼります。2025年には700万人を超え、高齢者の5人に1人が認知症という推計もあります。認知症は誰にでも起こりうる病気です。

早期発見・早期治療が大事です

認知症は、一定の時間をかけて認知機能が少しずつ低下していきます。そのため、早期に発見すると、服薬や生活習慣改善により、進行を遅らせることができます。



▲認知症高齢者人口の推計
（出典：厚生労働省）

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を見守る応援者として、自分のできる範囲で活動する人のことです。

全国に1千万人います

平成30年6月末現在で全国に約1千万人の認知症サポーターがいます。

橋本市では、認知症サポーターとキャラバンメイト（認知症サポーターの指導者）を合わせた3，851人が、応援者としてそれぞれの地域で活躍しています。

なにか『特別なこと』をする人ではありません。認知症の人が困っている様子が見えたら、「なにかお手伝いすることがありますか？」と一声かけてみましょう。たとえ、具体的な支援はできなくても理解者であることを示すことができます。

認知症サポーターになるためには

認知症サポーターになるために、まずは、認知症サポーター養成講座を受講してください。

養成講座は、保健福祉センターで実施している講座のほか、区や自治会、老人クラブ、学校、職場、サークルなどで出張講座も実施しています。

また、認知症サポーターとして活動することは認知症の予防にもつながります。ぜひ、この機会に受講してください。

▲清水小学校での出張講座

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症サポーター養成講座になかなか来られない団体向けに出張講座を実施しています。市民団体や小学校・企業団体など、さまざまな団体が講座を活用しています。

認知症になっても、安心して暮らせるまちをみんなで目指しましょう。

●**日時**
事前に日程調整が必要です。

●**内容**
・認知症とは
・認知症の人への接し方

●**費用**　無料

●**申し込み・問い合わせ**
地域包括支援センター
☎32－1957

▲認知症サポーター養成講座の様子

●**日時**
9月29日㈯
午前10時～正午

●**場所**　保健福祉センター

●**内容**
・認知症とは
・認知症の人への接し方
・認知症対応について寸劇
※講師は、キャラバンメイトが担当します。

●**定員**　先着30人

●**申し込み・問い合わせ**
地域包括支援センター
☎32－1957

ふれあいサロンが広がっています

高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるためには、介護保険サービスや市が実施する福祉サービスとともに、地域の皆さんによるあたたかい見守りが重要となります。

市内には、高齢者が気軽に集まり、食事やお茶会、体操、おしゃべり、脳トレ、歌や手芸などを行う「地域ふれあいサロン」が、平成30年7月末時点で46カ所あります。

平成29年度以降に活動を開始した3カ所の地域ふれあいサロンを紹介します。

●サロン八坂（学文路）
●妻ふれあいサロン（妻）
●サロンあやめ（菖蒲谷）

「サロンを立ち上げたい」「楽しくおしゃべりしたい」「サロン運営を手伝いたい」と思っている人は、ぜひお近くのサロンを気軽にのぞいてみてください。

ふれあいサロンの内容などについては、いきいき長寿課（☎33－3705）までお問い合わせください。

▲ふれあいサロンで皆さんも一緒に活動しませんか？

100歳おめでとうございます

丹生錦さん（胡麻生）大正7年5月生まれ
増本博子さん（賢堂）大正7年7月生まれ