

認知症にやさしい まちを目指して



高齢化率や平均寿命が年々伸びている我が国では、それとともない認知症にかかる人も増加しています。上島町では高齢者人口の11%が認知症と推計されています。

認知症は、特別な人がなるのではなく、誰もがかかる可能性がある病気です。だからこそ、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、地域ぐるみで一人ひとりが認知症について正しく理解し、適切に対応・支援していくことが大切になります。

○認知症の人とその家族を理解しよう

※認知症の人が『何もできない・わからない』というイメージは、大きな間違い！

認知症の人は、自分でどこかおかしいと気づき、不安や悲しさで苦しんでいます。また、物忘れがあっても「うれしい」「悲しい」などの感情は、とても豊かです。プライドもあり、できることや分かることはたくさんあります。周りの人は、その気持ちを知り、残っている能力を十分に発揮できるような配慮や関わりが必要です。

※介護する家族の気持ちの変化・経過

介護する家族が認知症を理解し、あるがままを受け入れるまでには、多くの葛藤と時間を要します。家族の気持ちを理解することは、大切な支援の一つです。

- 第1ステップ
とまどい・否定
- 第2ステップ
混乱・怒り・拒絶
- 第3ステップ
割り切り
- 第4ステップ
受け入れ

【家族の心理変化】

○認知症の人との上手な接し方とは

※こんな接し方はやめましょう

次のような接し方は、認知症の人を混乱させたり、症状を悪化させたりする場合があります。

- 驚かせる
 - 後ろから声をかける
 - 急に大声で話しかける
 - 数人で取り囲む
- 急がせる
 - 早口で話す
 - 一度に多くの事を質問する
- 自尊心をキズつける
 - 間違いや失敗を怒る
 - 子ども扱いする

※こんな配慮や接し方をしましょう

認知症の人の気持ちをイメージし、安心感が得られるような対応・姿勢が重要です。

○相談・受診に関すること

認知症は、早期発見と対処が大切です。本人や家族だけで抱え込まず、早めにかかりつけ医、地域包括支援センター等へ相談して、適切なアドバイスや支援を受けることが必要です。

※まずは、地域包括支援センターへご相談ください



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、さまざまな制度やサービスに関する情報を紹介し、支援を行う総合相談窓口です。また、上島町では、医師や保健師等で構成する「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。認知症の疑いのある人、認知症の人およびその家族をチーム

員が訪問し、適切な医療や介護保険サービスつなげるための初期支援を集中的に行います。詳しくは、各センターまでお気軽にご相談ください。

※認知症に関する専門医療機関

認知症に関する診断や治療、相談を行う機関には、次のようなものがあります。

- かかりつけ医
- 物忘れ外来、精神科、心療内科の医療機関

■認知症疾患医療センター

認知症の専門医療を提供する医療機関です。

■認知症相談

上島町では、年2回、専門医による個別相談を開催しています。

○認知症サポーターになりませんか



認知症サポーターとは、認知症の正しい知識と理解をもって、認知症の人やその家族を見守り支援する応援者です。上島町では、これまで認知症サポーター養成講座にて、約900名のサポーターを養成してきました。住民の方で講座の開催を希望される方は地域包括支援センターまで問い合わせください。

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操

一すま時間体操

最近人気のアニメで注目されている「呼吸」ですが、やり方次第で、汗をかくほどの運動になります。

腹式呼吸には、

①自律神経を整える、②便秘改善、③全身の細胞の活性化、④呼吸器を鍛え、誤嚥予防、⑤ダイエット効果⑥リラックス効果など、うれしい効果がいっぱいあります。改めて、呼吸に集中してみましょう。

基本

3秒かけて鼻から吸い、6秒かけて（吸った倍の時間をかけて）口から吐く。息を吸うときにおなかを膨らませ、吐くときにおなかをへこませるように。

応用

●ストレッチ腹式呼吸。

- ①手を頭の後ろで組み、鼻から息を吸いながら肺を広げるように胸を開く。
- ②口から息を吐きながら体を丸める。



- 大きく息を吸って、3秒間息を止めた後に吐く。
- 勢いよく吹き飛ばすように一気に吐く。
- 声を出して、できるだけ長く吐く。
- 腹式呼吸を意識しながら「は、は、は」と小刻みに呼吸を繰り返す。

岩城地区

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談★

4日(木) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

にこにこ広場★

16日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発総合センター

育児教室★

5日(金) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

デイケア★

16日(火) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター

健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

健康相談★

4日(木) 10:00 ~ 11:00 久司浦集会所

9日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

おたっしゅクラブ★

3日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削開発総合センター

4日(木) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

4日(木) 10:00 ~ 11:30 久司浦集会所

24日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

10日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター



生名地区

健康相談★

25日(木) 10:00 ~ 11:00 生名総合支所

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

いきいき体操★

毎週月曜 9:30 ~ 11:00 生名保健センター

おたっしゅクラブ★

17日(水) 10:00 ~ 11:30 3分団集会所

18日(木) 10:00 ~ 11:30 西浦集会所

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

5日(金) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

26日(金) 14:00 ~ 16:00 魚島保健福祉センター