

地域包括支援センターだより 9月号

R4.9.1 第159号

澄んだ青空が秋を感じさせます。いかがお過ごしでしょうか。今月は「認知症」についてお伝えしたいと思います。

軽度認知障害「MCI」について知ろう

軽度認知障害『MCI（エムシーアイ）』を知っていますか？

MCI（エムシーアイ）とは、正常とは言えないが認知症とも診断できるレベルではない、認知症の前駆状態ともいうべき状態を指します。

現在認知症の高齢者は全国で462万人、MCIの高齢者は400万人とされています

軽度認知障害『MCI(エムシーアイ)』の状態とは？

- 認知症はその発症前から認知機能の低下が徐々に進んでいきます。MCIは認知症と診断される手前の段階の状態です。
- 本人や周囲の人が記憶力など認知機能の低下に気づき、不安を感じていることも多いです。
- 自分の身の回りのことはできることが多く、大きなミスなどはあまり見られません。

軽度認知障害『MCI(エムシーアイ)』は

必ずしも認知症になるとは限らない

- 数年後に認知症に移行する可能性はありますが、MCIと診断された全ての人が必ずしも認知症になるというわけではなく、回復していく可能性も高いです。

軽度認知障害『MCI(エムシーアイ)』のサインはありませんか？

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を着替えず、身だしなみを構わなくなった
- 興味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった



異変への気づきが認知症の発症、悪化予防につながります。早めの相談、受診をすることで認知機能を悪化させないよう治療や取り組みを行うことができます。また早期の方が治療薬の効果が得られやすいものもありますので、心配な方はかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

ちょっとした工夫でからだの衰えに備えよう

年齢とともにからだは衰えていきます。記憶力や判断力の低下もその一つです。今までよりちょっとだけ意識して行動することが大切です。

物忘れが増えてきたら・・・こんな工夫はいかがですか？

- メモをとるようになる
- 大事なことは紙に書いて貼っておく・代わりに家族に覚えてもらう
- 大事なことを記入するノートを作成し、そのノートを見れば本人も周囲もわかるようにしておく
- 生活リズムを一定にしておく（習慣化した生活リズムを繰り返すことで日常生活を保つ）
- 財布、鍵など大事なものの置き場所を決めておく
- 楽しみを作る、趣味を続ける、サロンなど活動の場に参加する
- カレンダーに毎朝、今日の日付に○をつけていく
- 時計に日付、曜日、午前、午後の表示が入ったデジタルのものを使用する
- 日中は部屋に日光が入り明るくなるようにし、昼と夜の区別が感じられるようにする



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中

9月は「26日」です



みんなで楽しくふまねっと運動をしませんか？ふまねっとは認知症予防にも効果があります。運動が苦手でも大丈夫！！年齢制限もありません。

どなたでもお気軽にご参加ください（申し込み不要）

☆地域包括支援センター活動紹介☆

地域包括支援センターについて知っていただき、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思ひます。

9月は『世界アルツハイマー月間』
9月21日は『世界アルツハイマーデー』です

9月は『世界アルツハイマー月間』、9月21日は『世界アルツハイマーデー』として世界各地で様々な認知症普及啓発イベントが行われています。

認知症は誰もがなりうる身近なことです。一人一人が正しい知識を持ち、認知症になっても安心して穏やかに過ごせる町づくりをみなさんで目指していきませんか？

★愛別町地域包括支援センターの取り組み★

読んで知ろう

認知症の本のご紹介

認知症の理解を深めるために、まずは本を読んでみませんか？
認知症にやさしいおすすめの本をまとめてご紹介しています。

場所 総合センター1階図書室

認知症講演会

『～この愛別で 認知症の方と共に暮らしていくために～』

日時 令和4年9月8日（木）
13：30～15：30

場所 総合センター大ホール
講師 社会福祉法人じねん
総合施設長 柴田祥子氏

（＊詳細は包括だより8月号をご覧ください）

ポスター・リーフレット 掲示

町内各所にポスター、リーフレットを掲示・配布しています。ぜひ手に取りご覧ください。地域包括支援センターにも用意してありますのでお立ち寄りください。

（＊リーフレットは「公益財団法人 認知症の人と家族の会」HPからもダウンロードできます）



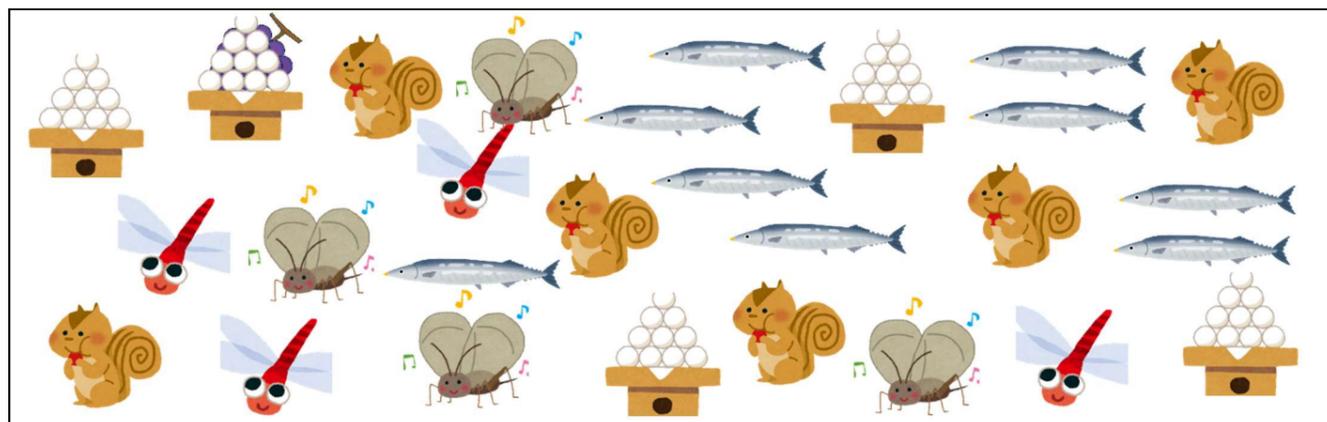
☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回は「秋の絵クイズ」です。



① ぶどうは何房ありますか？ _____ 房 ②キノコは何本ありますか？ _____ 本



③ サンマは何匹いますか？ _____ 匹 ④リスは何匹いますか？ _____ 匹
⑤ 赤トンボは何匹いますか？ _____ 匹

【介護予防チャレンジルーム 8月号の答え】

「チャレンジ小学3年生」

①382円 ②487円 ③53円 ④チョコレート、ポッキー ⑤かき氷

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771（直通）