

◎特集2

「ボケ」たつていいラー、お互いさまで 認知症にやさしい地域づくりに向けて

「名前が出てこない」「何を食べたっけ？」など、とっさにものごとが思い出せない「もの忘れ」と違って、「人に会ったことを忘れる」「ごはんを食べたことを忘れる」など、経験したことをすっかり忘れてしまう「認知症」は、「人間らしく生きる」という願いをさまざまに上げる深刻な脳の病気。誰にでも発症の可能性があり、今後20年で患者数は倍増すると予想されています。

しかし、周囲の理解ある対応や気遣いによつて、症状の維持改善が見込まれることもわかってきました。ともに「認知症」に向き合うことで、穏やかな暮らしの輪を広げることができます。

市では、「ボケたつていいラー、お互いさまで」を合言葉に、医療機関や介護の現場ほか、さまざまな団体と協力し、認知症を温かく見守る「やさしい地域づくり」に取り組んでいます。



Step 1 気づく人と、理解する人。

同じ道を何度も行き来する人…。お金を持っているのに支払いにまごついている人…。もしかしたら認知症なのかもしれません。

周囲の人がちょっとした変化に「気づくこと」。それが認知症の人やその家族を温かく見守る最初の一步です。

それにはまず、「認知症」のことを正しく理解する必要があります。

◆認知症とは

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、生活をするうえで支障が出ている状態のこと。

認知症を引き起こす病気でもつことも多いのは、アルツハイマー病などの「変性疾患」で、続いて多いのは脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、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。

認知症は、介護する家族の精神的負担が大きいかも特徴のひとつです。他人に知られたくない、どこに相談に行けばいいかわからないなど、悩んでいるうちに症状が進んでしまうこともあります。障害にぶつかり不安を感じて、と

きには周りの人たちがこじれてしまったり。その結果、家族が疲れ切ってしまうことも少なくありません。



◆認知症の症状

◎記憶障害

新しいことを記憶できなくなり、症状が進行すると覚えていたはずの記憶も失ってしまいます。



◎見当識障害

時間の感覚や方向の感覚が把握できなくなってしまう。

◎理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる。2つ以上のことが重なるにつまぐ処理できな

◎実行機能障害

計画を立ててものごことや行動を調整することができなくなる。

◎感情表現の変化

周囲の人が予測しない反応、思いがけない感情を示す。

◆ 認知症の予防

認知症の約2割を占める「脳血管性認知症」の予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの対策が有効です。

また認知症の半数を占めるアルツハイマー病でも、運動をはじめとする生活習慣病対策が、発症のリスクを減らす(発症を遅らせる)ことが示されています。

★ 今日からできる認知症予防

- 地図を持って歩いて、頭も体も活性化
- 転倒に気をつけて、頭のケガを防ぐ
- 利き腕と違う手を使うと、体全体のバランスがよくなる
- 食事は、バランスよく、よくかんで食べよう
- アルコールやたばこに依存しない
- 早寝早起きなど規則正しい生活をする
- 新聞を読んだり、料理番組のメモをとったり、好奇心と興味を持つ
- いつも若々しく、おしゃれを楽しむ
- 細やかな気配りで、人間関係を円満に
- 笑顔よくならんで、明るく前向きに



◆ 認知症の人への対応の心得

① 「おはよう」

1 驚かせない

声をかける時は、ゆっくゆっく正面から近づいて、やさしく

2 急がせない

質問はゆっくり、ゆっくり

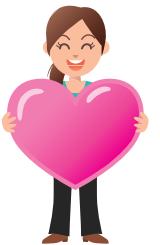
3 自尊心を傷つけない

話の内容を否定せず、相手の言葉に耳を傾ける



Step 2

応援者になろう。



「認知症サポーター」をご存知ですか？
「認知症サポーター」は、特別なことをする人ではありません。認知症のことを正しく理解し、偏見を持たず、本人やその家族を温かく見守る「応援者」です。

サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講すると、サポーターになることができます。サポーター養成講座は、地域や職場で受講できます(講師には市の保健師などを派遣)。受講後に認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。

養成講座は約90分。少人数のグループでも、気軽にお申し込みください。

現在は、民生児童委員のみならず、各区の保健委員会や生きがいデイのグループ、消防団員のみならずなどが、「認知症サポーター養成講座」や、認知症をテーマにした「地域はつらつ教室」に参加中。



認知症サポーターマーク



オレンジリング

Step 3

地域で支え合おう。



「あれ？」「今までとようすが違う！」…そんな小さな気づきであっても、認知症の発症をくい止めたり、進行を遅らせたりにするチカラとなり、早期の病院受診や要介護認定を可能にし、また、できるだけ長く自宅で生活することや、介護している家族の負担を軽減することにもつながります。

わたしたちは誰しも、認知症と隣り合わせで生きています。あなた自身にとっても、決して他人ごとではありません。だからこそ、自分たちの問題である」という認識を持ち、周囲の人と支え合うことが大切です。

正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば、わたしたち自身の尊厳ある暮らしを、わたしたち自身で守ることができるはずですよ。

市では、お互いさまと安心できる社会をめざし、講演会や地域での介護予防教室などで「認知症」をテーマに取り上げ、認知症を正しく理解し、地域で温かく見守るまちづくりを進めています。

認知症に関する悩みや疑問、介護に関する相談などは、岡谷市地域包括支援センターへ、お気軽にご相談ください。

問合せ ● 岡谷市地域包括支援センター

☎ 0263-23030 (直通)

介護福祉課(内線1273)

E-mail kaigofukushi@city.okaya.lg.jp

◆予防接種

受付時間／午後1時30分～2時20分

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・予診票

※母子手帳を忘れると接種できません。

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）

※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル

※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル

※3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査をおこなっててください。

健康推進課（内線 1191）まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 【予約制】	21日(火)午後1時～5時 ※1月分予約：12/22日(水)～受付開始 社会福祉課
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	16日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室
ことばの教室 【予約制】	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
母子相談	月・火 午前9時～午後4時 水～金 午前10時～午後5時 社会福祉課
教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
教育相談 【予約制】	(専門カウンセラー)13日(月)、27日(月) 午前11時30分～午後5時 申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
夜間教育相談	21日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
女性のための相談	21日(火)午前10時～午後4時 申込み 企画課 会場 イルプラザ・カルチャーセンター
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 テクノプラザおかや ☎21-7000
雇用調整助成制度等 個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場 テクノプラザおかや ほか 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000
産業財産権相談会 (発明相談)	18日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000
ミニジョブカフェ 【予約制】	仕事に対する疑問や悩みについての相談 22日(水)午後1時～5時 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000
キャリアサポート 【予約制】	悩みを打ち明ける相手がいない、自分が我慢してい ればいいと思っている人のための相談所 13日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでもOK テクノプラザおかや ☎21-7000
農地相談 【予約制】	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会室

ふれあいおしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分 ～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121		
ボランティア総合相談				
金銭管理 財産保全相談				
社協心配ごと相談				
家庭介護相談				
結婚 相談	相談日	時 間	場 所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～午後9時			

妊娠5～7か月の
「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

- 1回目 ▶ 12月 3日(金) 歯科健診、妊娠中の栄養など
午後1:30～3:00
- 2回目 ▶ 12月 17日(金) お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージなど
午後7:00～8:30

申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)



金 3	土 4
旭設備(株) ☎23-3764	株総設工業 ☎28-8504
10	11
十和設備(株) ☎24-0182	水道建設(株) ☎23-2662
17	18
離乳食教室(ステップ1) (22年7月～8月生) 集合午前9時50分	
有ミヤサカ管工 ☎22-9615	株イワナミ ☎22-2222
24	25
株総設工業 ☎28-8504	株上條電設工業 ☎23-5330
31	
山崎医院 ☎22-3287	
諏訪共立病院 ☎28-2012	
太田歯科医院 ☎22-4648	
山一小口薬局 ☎23-2206	
ひまわり薬局 ☎26-7226	
旭設備(株) ☎23-3764	

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付は原則午前9時～午後5時です。
(午後については来院前に電話で連絡ください)
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間/午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
<p>今月の納税</p> <p>◎固定資産税・都市計画税 第3期 ◎国民健康保険税 第9期 納期限…12月27日(月)</p> <p>納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。</p> <p>問合せ●税務課 収納担当(内線1135)</p>			1	2
5	6	7	8	9
<p> 平林医院 ☎ 22-3952</p> <p> 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 三種混合 (西堀・長地地区)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 1歳6か月児健診 (21年5月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 2歳児にここご教室 (20年11月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
12	13	14	15	16
<p> 西川小児科医院 ☎ 27-0011</p> <p> 下島歯科医院 ☎ 28-0333</p> <p> かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 三種混合 (西堀・長地地区以外)</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 3～4か月児健診 (22年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 3～4か月児健診 (22年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
19	20	21	22	23
<p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 9～10か月児健診 (22年2月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 9～10か月児健診 (22年2月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 高浜医院 ☎ 28-3811</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> イズミ薬局 ☎ 28-6566</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
26	27	28	29	30
<p> 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p> 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 浦野歯科医院 ☎ 22-2854</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>