



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ③① ●

認知症について

年齢を重ねるたびに「もの忘れが増えてきたな」と思う方はいませんか。

これは自然な老化によっておこる「もの忘れ」です。一方、脳や体の病気によって、記憶力や判断力などが日常生活に支障をきたすまでに低下した状態のことを「認知症」といい、はじめのうちはもの忘れとの区別がつきにくい病気です。

自分や身近な人に、下記のようなサインがみられたときは、まず、かかりつけ医に相談してみましょう。専門医（もの忘れ外来、老年科、精神科、神経科など）の受診もお勧めします。適切な治療やケアを行うことで症状を軽減したり、進行を遅らせたりできますので、ほかの病気と同様に「早期発見・早期治療」を心がけましょう。

また、地域や周りの方が認知症を正しく理解することは、認知症になっても安心して暮らせることにつながります。

認知症にはこんなサインがあらわれます ～サインを見逃さないで！～

- 最近のできごとが思い出せない
- 日付や曜日、簡単な計算が分からない
- 物を置き忘れる
- 薬を飲み忘れてたり、多く飲んだりする
- 同じ質問を何度もする

認知症を予防しよう ～運動、食事、生活のしかたが大事！～

運動	ウォーキングや体操などの有酸素運動をする	有酸素運動は、全身の血流を促進し、脳に十分な酸素や栄養が送られるため、認知症になりにくくなります。
食事	野菜や果物、魚を多く食べて、バランスの良い食事をする	野菜や果物に含まれる抗酸化物質や、青魚に多く含まれる成分は、認知症予防に効果的と考えられています。
生活	日ごろの生活を活発にしよう	人とのつきあいや趣味、社会活動を活発にするほど、脳が多くの刺激を受け認知症になりにくくなります。

認知症相談「ゆうかにここ交流会」のご案内

町内で認知症の方や、認知症の方を介護されている方で、悩みや不安を抱えておられる方も多いのではないのでしょうか。1人で悩まず、日頃から認知症の方をお世話し共に生活している施設職員や、利用者の方たちと気軽におしゃべりしてみませんか。1人や少人数から受け付けし、日程は参加者の都合に合わせて調整しますので、お気軽にお問い合わせください。

- 受付 介護保険担当係(下記のお問い合わせ先)、またはグループホーム優夏
- 受付時間 午前8:30～午後5:30 (月曜～金曜ただし祝日除く)
- 場所 グループホーム優夏 (黒潮町入野3512-2) ☎31-3307

～ 10月に開設しました～ 小規模多機能型 居宅介護事業所

事業所名	小規模多機能型居宅介護おおがた
開設地	黒潮町入野3017-2
登録定員数	24名
事業所法人名・代表者名	医療法人一勇会・島津栄一
お問い合わせ先	☎43-1023

11月11日は「介護の日」～いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう～

○お問い合わせ先 大方総合支所 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)
佐賀総合支所 健康福祉課 保険福祉係 ☎55-3112(直通)