



シリーズ「知っておこう！認知症」①

年をとれば誰もが認知症になる可能性があります。認知症について誤った知識やイメージがあると、早期発見や周囲の支援を遅れさせ、問題を大きくします。

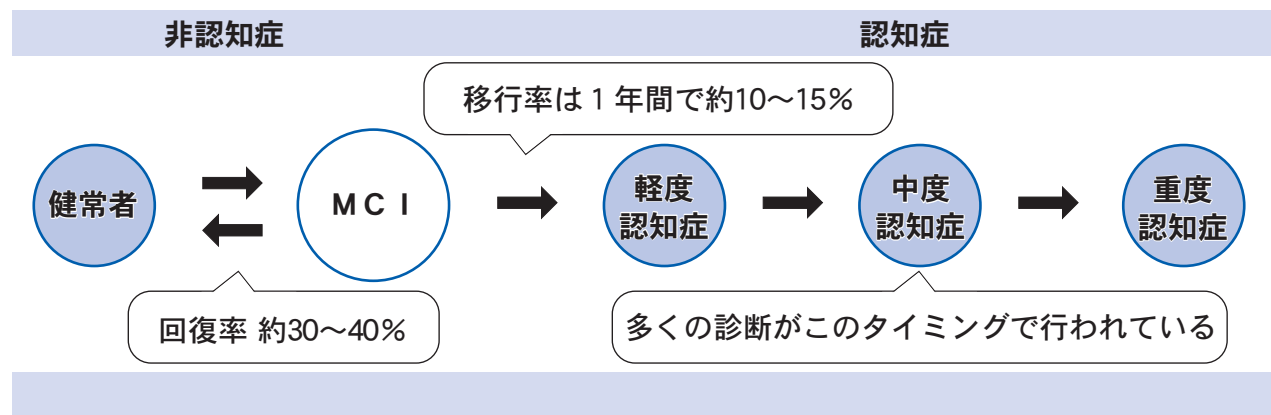
認知症になっても、自らの工夫や周りのサポートによって、自分らしく生きることができます。認知症について学びましょう。

■放置していると認知症に！軽度認知障害（MCI）

「最近もの忘れする」「やる気が出ない」など感じている方、要注意です！

生活上には支障はなく、特に困っていなくても、軽度認知障害（MCI）または非認知症の段階の可能性があります。

このままでは5年後には50%の確率で認知症に移行するというデータがあります。早い段階でMCIに気づき、対応策を取ることで、認知症への移行を防げます！



■やってみよう！自己チェック！

1～3項目該当する場合はMCIの可能性が、3項目以上該当した場合は医療機関の受診を検討しましょう。まず、かかりつけ医に相談するのも一つです。

最近1か月の状態について、

- 1) 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 2) 出来事の前後関係がわからなくなった
- 3) 服装など身の回りに無頓着になった
- 4) 水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとできなくなった
- 5) 同時に二つの作業を行うと、一つ忘れる
- 6) 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 7) 以前はてきぱきできた家事や作業が手間取るようになった
- 8) 計画を立てられなくなった
- 9) 複雑な話ができない
- 10) 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- 11) 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

※このチェックリストは、群馬大学で開発された「認知症初期症状11質問表」の引用です。これだけで診断されるものではありません。

■心配な方は、まずは相談から！

各地域包括支援センターには、認知症に関する相談窓口「認知症支援推進員」がいます。

- ・日高地域包括支援センター 電話 01457-6-2343（認知症支援推進員：赤坂）
- ・門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789（認知症支援推進員：矢野）

日高町のこれからの「生活支援」を考える

一人ひとりが自分らしく

安心して暮らせる

地域づくりのための

私たちの暮らす日高町では、自治会関係者や民生児童委員、保健推進員、地域で活動するボランティア実践者等、町民の皆様一人ひとりの力によって、地域づくりが支えられています。

こうした地域づくりを支える町民の皆様を対象に「高齢になっても安心して住み続けられる地域づくり」について、わかりやすく専門的な見地から講演していただきます。
地域づくりに関心のある方はぜひお越しください。



講演者 忍 正人
(おし まさと)

名寄市立大学保健福祉学部
社会福祉学科・准教授

【委員会など】○北海道地域福祉学会
副会長 (2007年～現在) ○風連地区
まちづくり協議会委員 (2012年～現在)

○名寄市社会福祉協会総務部会委員 (2014年～現在) ○名寄市風連地区地域振興審議会委員 (2012年～2013年) ○札幌市社会福祉総合センター運営委員会委員長 (2007年～2009年)

【講演など】○北海道介護支援専門員研修講師 (1999年～2015年)

○北見市ボランティアを考える講演会、上士幌町まちづくり講演会、札幌市清田区介護支援専門員連絡協議会研修会講師、中標津地区介護支援専門員連絡協議会研修会、新ひだか町まちづくり講演会他多数

「生活支援」とは...

食べる、寝る、排泄するなどの行動だけでなく人との交流、役割や生きがいをもつことなどを含め、自分らしく生きることの支援を意味します。

主 催 日高町
担 当 日高町門別地域包括支援センター
日高町役場保険年金課

お問い合わせ先
日高町門別地域包括支援センター
☎ 01456-2-6789

〈日時〉

平成29年
10月20日(金)
13:00～14:30

(受付) 12:30～

〈会場〉

門別公民館 (講堂)

〈参加費〉

無 料