

9月はアルツハイマー月間です！
みんなで知ろう！認知症！

●認知症ってどんな病気？

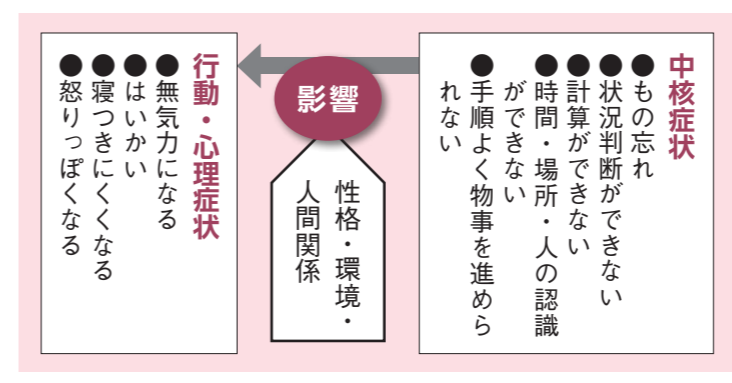
「認知症」とは、さまざまな原因により、脳の神経細胞の働きが徐々に悪くなり、記憶力や判断力などが低下して、対人関係や社会生活に支障をきたしている状態です。
2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。誰もが認知症になる可能性があり、他人事ではありません。

●認知症の症状は？

認知症には「中核症状」と「行動・心理症状」の二つの症状があります。
「中核症状」は、脳の神経細胞が壊れることにより直接おこる症状です。
「行動・心理症状」は、本人の性格や環境、人間関係などが影響して出現する精神・行動上のさまざまな症状です。

●主な認知症の種類と特徴

種類	特徴
アルツハイマー型認知症	最も多い認知症で、脳の萎縮を認めます。女性に多く、進行は緩やかです。記憶障害が特徴です。
脳血管性認知症	男性に多く、脳の血管障害により発症します。意欲の低下や手足のしびれが特徴です。
レビー小体型認知症	男性に多い傾向で、実際にはないものが見える「幻視」など視覚の異常が現れるのが特徴です。
前頭側頭型認知症	男女比はほぼ同一で、気が短くなったり、攻撃的な言動が見られたりします。同じ行動を繰り返すことも特徴の一つです。



●軽度認知障害(MCI)での対応が重要です！

認知症は、いきなり発症するのではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階を軽度認知障害(MCI)と言います。次のような軽度認知障害(MCI)の兆候がないかチェックしてみてください。

- 何度も同じ話をしたり、同じ質問をしたりする
- 頻りに物を置き忘れたり、探しものをしていない
- 今までできていた家事や作業に時間がかかる
- 趣味や人との付き合いなどが外出することが億劫になる

もし、右記のような兆候があれば、かかりつけ医または専門医療機関で相談しましょう。地域包括支援課でも相談を受け付けています。



もの忘れが気になったら、地域包括支援課へ！

ご自身はもちろん、家族や近所の方で、もの忘れが多くなったなど、認知症と思われる症状が見られる場合は、地域包括支援課(☎64・3125)に相談してください。認知症地域支援推進員、保健師などの専門職が対応します。

認知症初期集中支援チームが「自宅」に訪問します

認知症初期集中支援チームとは、認知症の専門職(保健師、看護師、社会福祉士、理学療法士、作業療法士など)が認知症の気になる方やそのご家族のもとを訪問し、お話を聞きながら、かかりつけ医と連携し、認知症に対する検査や適切な治療につなげ、自立した生活が送れるようにサポートします。

訪問相談の内容

● 普段の生活の様子やお体の状態、もの忘れの様子、ご本人やご家族の気持ちなどをお聞きして、困りごとの解決を一緒に考えます。
● ご本人とご家族の希望を聞きながら、必要な医療やサービスを紹介します。また、生活で気をつけることや、ご家族への助言をさせていただきます。

もの忘れ相談

もの忘れ相談を奇数月に実施しています。もの忘れ専門医が、個別相談に応じます。(予約制・費用無料)

認知症カフェ

認知症カフェとは、誰もが気軽に参加できる「集いの場」であり、認知症の方やその家族が安心して過ごせる「地域の居場所」です。市内には7カ所の認知症カフェがあり、認知症の相談を受け付けています。開催場所や連絡先などの詳細は、左記にお問い合わせください。

早めの相談や受診で、症状の軽減や進行の予防が期待できます。

認知症になっても安心して暮らせる「たつの市」を目指して、認知症の方に優しい地域づくりにご協力をお願いします。

【相談・問い合わせ先】

地域包括支援課認知症支援係
☎64・3125
☎63・0863

9月10日～16日は自殺予防週間です

全国で「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指した取り組みが展開されています。本市においても、市民の皆さまとともに、生きることを支えるための取り組みを推進しています。

揖保川病院公開セミナー 参加者募集

2020年には、全国の自殺者が増加に転じました。特に女性、若年層の自殺が顕著であり、社会的変化に伴い精神不調を抱える人も増加し、精神科医療はますます必要とされています。今、精神科医療はどうあるべきか、withコロナを踏まえて学んでみませんか。

- とき** 9月26日(火) 14時～15時30分
- ところ** 揖保川病院1病棟4階 多目的ホール
- 演題** withコロナにおける自殺問題とこれからの精神医療について
- 講師** 神戸大学大学院医学研究科 精神医学分野教授 菱本 明豊先生
- 参加費** 無料 **定員** 80名 **申込先** 揖保川病院 (☎72・3050)

自殺予防ゲートキーパー研修会の受講生募集

ゲートキーパーとは、心の不調を抱える人から発せられる自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。地域に根ざしたゲートキーパーの育成を目的として研修を行います。

- とき** **第1部** 9月27日(水) 9時～12時(受付8時45分～)
第2部 9月27日(水) 13時30分～16時30分(受付13時～)
- ところ** 市役所新館4階災害対策本部兼大会議室 **対象者** 市内在住、在勤の方
- 内容** **第1部** ゲートキーパーの必要性や役割を学びます。
第2部 地域や社会でゲートキーパーの人材育成・普及活動を行えるサポーターを育成します。
※第1部のみの参加もできます。
※第2部に参加される方は、第1部の受講が必要です。また、過去に第1部を受講した方も第2部の受講が可能です。

- 講師** 特定非営利活動法人いねいぶる理事長 宮崎 宏興さん **参加費** 無料
- 申込方法** 案内チラシ下部の申込書を地域福祉課もしくは各総合支所地域振興課へ持参、または地域振興課へ電話もしくはファックスで申し込み
※案内チラシは地域福祉課または各総合支所地域振興課に設置しているほかホームページからダウンロードできます。
- 申込期限** 9月19日(火) **地域福祉課** (☎64・3204、☎63・0863)

9月10日は下水道の日

- 下水道の役割** **■自然のため** 使用した水をきれいにして川や海へ放流します。
■生活環境の改善のため 水洗トイレが使用可能で清潔で快適な生活環境になります。

下水道の詰まり防止

市内全域で下水道が使用されていますが、年に数十件、下水道管が詰まる事故が発生しています。主な原因は、家庭内や事業所から出た**油などが堆積**し、凝固して汚水の流れを阻害することや**水に溶けないティッシュペーパーなどを流される**ことが挙げられます。また、下水道管が詰まるとマンホールや宅内枳から汚水が溢れてしまうことがあり、清潔で快適な生活環境を脅かす衛生上の大きな問題となります。
安全・安心なまちづくりを実現するため、ご協力をよろしくお願いいたします。

- ▶ 下水道施設課 (☎64・3170)
- ▶ 下水道管理課 (☎64・3168)

下水管に流してはいけないもの…

- 熱いお湯を流さないで！排水管が傷みます。
- 油などは流さないで！排水管にくっついて固まります。油は紙でふき取ってごみとして捨てましょう。
- おふろの排水口に髪の毛を流さないで！目皿に溜まった髪の毛などは歯ブラシなどで取りましょう。
- トイレには水にとけやすいトイレペーパー以外の、ティッシュペーパーや紙オムツなどは流さないで！