

地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

9月21日は 世界アルツハイマーデーです！

1994年、国際アルツハイマー病協会（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。

また、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

わが国でもポスターやリーフレットを作成して、認知症への理解を呼びかけています。全国で、街頭宣伝活動をしたり、「世界アルツハイマーデー記念講演会」などを開催しています。



啓発イベントの開催

《街頭活動・パネル展示》

9月21日（木）

10：00～11：30 道の駅つやま もくもくランド

14：00～15：30 ツルハドラック 豊里店



地域包括支援センター相談窓口



津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780

豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



認知症を知ろう！

認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が脳や身体の疾患などを原因として、持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。

認知症の主な症状

脳の細胞が壊れてしまい起こる症状
— 中核症状 —

- 直前のことが覚えていられない
- 時間感覚がわからなくなり、昼と夜を間違える
- 慣れた場所で道に迷う
- 家族のことがわからない
- 目的に沿った行動ができない
- 物事の段取りがつけられなくなる
- 服がうまく着られない
- 物が何かわからない



心の状態や性格、環境によって出る症状
— 行動・心理症状 —

- 自信を失い、すべてが面倒になる
- お金や、物を盗られたという妄想
- 道に迷って家に帰れなくなる
- トイレの失敗など、身の回りの動作に支障がでてくる
- 将来への望みを失ってうつ状態になる



「軽度認知障害（MCI）の発見と対処が重要です

「軽度認知障害（MCI）」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできると言われています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

具体的な本人の様子

- 物忘れが増えた
- 「あれ」や「それ」などの代名詞を使っての会話が増える

対策として

- 食習慣の見直し
- 定期的な運動習慣
- いろいろな人とのコミュニケーション



認知機能の改善や維持を図りましょう

ベガルタ仙台 こころもからだも元気Project 介護予防健康体操教室

- 豊里地区：10月 4日（水）13：30～14：30 豊里健康管理センター
- 津山地区：10月18日（水）13：30～14：30 津山老人福祉センター2階
- 定員：津山20名 豊里40名 ※65歳以上の方限定
- 持ち物：水分補給用飲み物、運動用靴、タオル

※ベガルタ仙台元選手と一緒に体幹を鍛える簡単な運動を体験しませんか？

お申込み・お問合せ 津山・豊里地域包括支援センターまで