

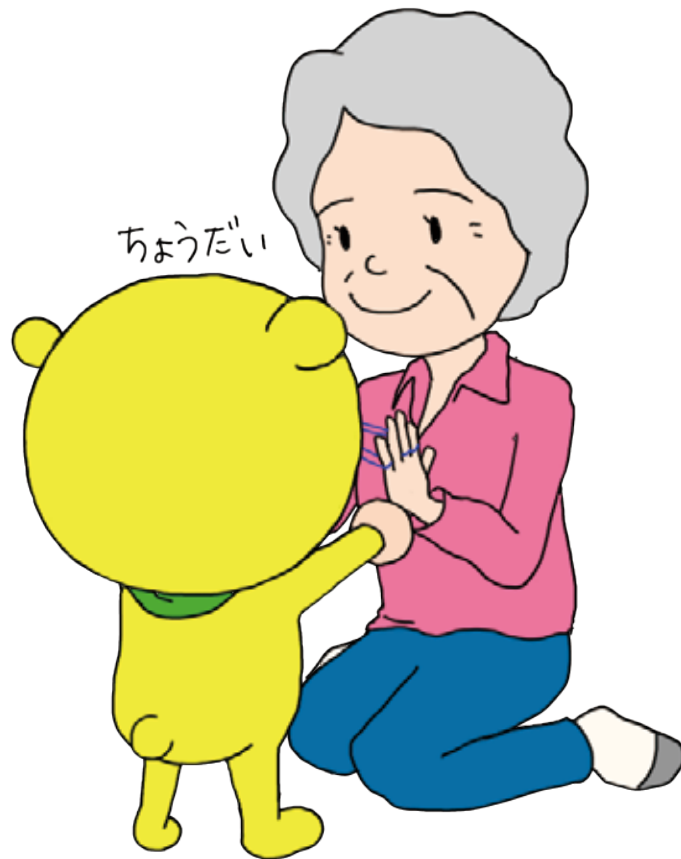


よめばやさしくなるしやきょうのこうほうし

福祉くまの

特集

認知症を知る



NO.85 令和元年11月5日発行



認知症を知る

認知症という言葉は一般的になりましたが、イメージなど、何となくの知識で誤解も多く、まだまだ理解が進んでいない現状があります。生きていければ誰にでも起こりうる、あるいは関係せざるを得ない、実は身近なテーマについて、知ってもらおう機会になれば幸いです。



認知症って？

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに行えなくなりま
す。認知症とは、色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出る状態（およそ6か月以上継続）のことを指します。



物忘れとの違い

加齢に伴って起こる物忘れとは「うっかり約束を忘れてしまう」「印鑑をどこにしまったか忘れてしまう」などで、自分が忘れていた事自体は覚えています。一方**認知症**は「約束した事」「印鑑をしまった事」その事自体を忘れてしまいます。



認知症の種類

認知症はその原因から、いくつかの種類に分けることができます。認知症で最も多いのは、変性性認知症の代表であるアルツハイマー型認知症で、全体の6割を占めます。次いで脳血管性認知症及びレビー小体型認知症で、これらは三大認知症と呼ばれています。

◇アルツハイマー型認知症

脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が委縮して機能が全般的に低下していきま
す。記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行します。親しい人を忘れるなどの記憶障害や、ここがどこか、今いつなのか分からない、食べた食事の内容を忘れるのではなく、先ほど食べたこと自体を忘れてしまうといった症状がみられます。また末期には、人格さえ変わることもあります。

◇脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などのために脳の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり神経細胞が死んでしまうことで発症します。画像診断で見えやすいタイプで、損傷を受けた脳も部分的機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、再発のたびに段階的に進行します。初期にはもの忘れの自覚があります。ダメージを受けた脳の部位によって症状が異なるため、記憶障害がひどい一方で判断力は保たれているという「まだら認知症」がみられます。

◇レビー小体型認知症

レビー小体という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞を破壊することで発症します。手足のふるえ、筋肉の硬直などのパーキンソン病のような症状や、物忘れともにはつきりした幻視（その場にはないものがあるように見える）が現れるのが特徴です。



きょうのあなたのうんせいは？

くましゃんおみくじ

こちらからどうぞ



◇アルコール性認知症

多量のアルコールを摂取することで、脳梗塞などの脳血管障害やビタミンB1の欠乏による栄養障害などから発症します。記憶障害、見当識障害、作話などの症状がでます。

◇正常圧水頭症

脳脊髄液が脳室に溜まり、脳室が大きくなつて周りの脳が圧迫されることで起こる病気で、歩行障害や尿失禁などの症状の他、認知症の症状もあります。手術による治療で改善が期待できます。

◇前頭側頭型認知症（ピック病）

前頭葉と側頭葉の委縮により発症します。人格が変わる、反社会的行動（万引き、無銭飲食など）をおこすなどの症状があります。

◇頭部外傷後遺症

事故などで脳損傷を受けた場合、いろいろなかたちの精神障害や神経障害が生じます。受傷直後は意識がなくなったり、回復後は逆行性健忘（受傷以前のことが思い出せない）が起こることがあります。回復期には、せん妄やもうろう状態などが起こることもあります。受傷後1〜2か月頃に認知症の症状が出る場合は、慢性硬膜下血腫（けつしゅ）の可能性があります。脳を包んでいるいちばん外側の膜である硬膜と、次の膜であるくも膜との間の静脈から徐々に出血するのが原因です。これは、血腫を吸引する外科的治療により回復します。



早く気づくことが大事

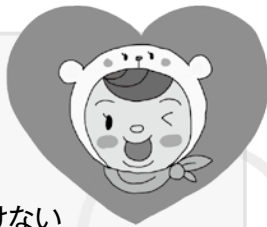
平成29年度高齢者白書によると、2012年は認知症患者数が高齢者人口の15%という割合だったものが、2025年には5人に1人、20%が認知症になると推計されています。高齢化が進む日本において、認知症の早期の発見、受診、早期治療は非常に重要です。認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。また、認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を

対応の心得

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

予防のための生活習慣のポイント

- ①積極的に運動を
- ②食事はバランスとよくかんで
- ③生活リズムをととのえる
- ④他人との交流（刺激）が予防薬
新しいことにもチャレンジを



正しく理解する

受診しましょう。さらに早期発見によって、症状が軽いうちに本人、家族と話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりすることもできます。まずはかかりつけ医に相談しましょう。また、地域包括支援センター、ケアマネジャーなどにも相談し、制度やサービスを上手に利用しましょう。

※熊野病院、紀南病院には物忘れ外来があります。（要予約、紹介状が必要）

認知症の人は何も分からないわけではありません。誰より一番心細いのも、苦しいのも、また悲しいのも本人です。認知症を正しく理解して、偏見をもちず支援してください。そして、認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるものです。予防や早期発見に努めましょう。



いろいろあります
イベント用品 **かします**

こちらからどうぞ



みんな
いっしょに
大きくな～れ!

いな



ボランティアセンター
イメージキャラクター
いな

熊野市ボランティアセンター
登録ボランティア数
団体：33 個人：9名
合計：1,663名
令和元年10月31日現在

令和元年度 ボランティア養成講座

声のボランティア養成講座を開催しました!



9月7日(土)、熊野市保健福祉センターにて「声のボランティア養成講座」を開催しました。伊勢市ひばり朗読奉仕会 会長 志賀智子様をお招きし、朗読について学びました。講座では、音訳と朗読の違いや、視覚障がいの方に伝えるためのコツなど基本的なことから実践的なことまで丁寧にご指導いただきました。

参加者からは「目で見えるものを言葉で表現することが難しかった」、「声だけで理解してもらうには工夫が必要だと知った」など様々な意見がきこえました。

熊野市ボランティアセンターでは、視覚障がいのある方に「福祉くまの」を声にして届けるため、2か月に1度誌面の音訳を行っています。講座を受けていない方はもちろん、見学のみでも構いませんので興味がある方は是非ご連絡下さい♪



先月は、たくさんの使用済み切手が集まりました



使用済み切手眠っていない?

ご自宅に使用済み切手はありませんか? 熊野市社協では使用済み切手を回収しています。

この使用済み切手は切手収集家に換金してもらい、お金にして国際保健医療協力にかかる費用の一助となっています。国際保健医療協力とは、海外の保険医療事象に恵まれない地域に医師や看護師を派遣したり、医療従事者に学資援助をしたりすることです。

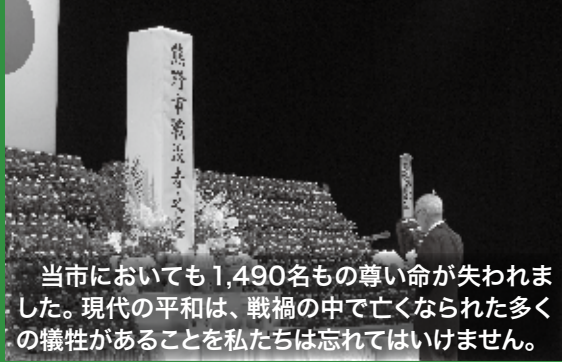
※お持ちいただく場合は使用済み切手のまわりを1センチほど残して台紙ごと切り取って下さい。



熊野市ボランティアセンター
(熊野市社会福祉協議会内)

住所：熊野市井戸町1150番地
電話：0597-89-5000
FAX：0597-89-3068
担当：西 里美

8/28 戦没者追悼式 (熊野市民会館)



当市においても1,490名もの尊い命が失われました。現代の平和は、戦禍の中で亡くなられた多くの犠牲があることを私たちは忘れてはいけません。

9/6 生活支援サポーター養成講座 (木本地区、井戸地区)

ゴミ出しや電球交換といった高齢者のちょっとした生活上の困りごとを、地域の支えあいでも解決する担い手(サポーター)を養成する講座を開催しました。



こんなことやりました

9/16 ご長寿祈念事業 (市内各地区)

今後ますますの健康と長寿を祈念し、今年95歳になられる方々をお祝いしました。(訪問をご了承いただいた方)

これからお変わりなく、白寿、百賀へと喜びを重ねられることをお祈り申し上げます。



各地区敬老会



市内各地区で敬老会が開催されました。大型台風の影響により、中止または延期を余儀なくされた地区もありましたが、おいしい食事や楽しい余興で、多くの地区が盛り上がりました。

10/31 第7回熊野市老人福祉大会 (熊野市民会館)

老人クラブ会員が一堂に会し、社会における活躍を誓うとともに、地域社会に貢献した方々への顕彰を行いました。第2部芸能大会では、日頃練習されている歌や踊りが披露され、会場を盛り上げました。

・熊野市老人クラブ連合会会長表彰 (老人クラブ功労者)

①大川さち子(遊木)、②川村千津子(木本)、③高本紀子(同)、④後呂すゑよ(金山)、⑤倉本善夫(五郷)、⑥陰地毅(同)、⑦岩本萬壽生(小阪)、⑧大久保庸子(両又)、⑨玉浦さちゑ(小栗須)、⑩更家節己(同)、⑪和田保雄(板屋)、⑫今西春由(大栗須)、⑬福岡文代(同)

・熊野市老人クラブ連合会会長表彰 (優良老人クラブ)

①新鹿・十日会、②井戸・喜楽会、③神川・親和会

・熊野市老人クラブ連合会会長感謝 (老人クラブ協助者)

①山川スミ子(有馬)、②松田豊(井戸)、③川上隆兒(同)、④川上きよみ(同)、⑤西智可子(神川)、⑥山西好治(同)、⑦前ノ坊モトエ(大栗須)

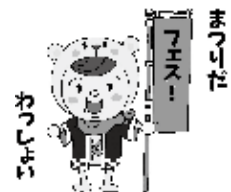


11/9

社協ふれあいミニフェスタ in 五郷

11:00 五郷小学校

各種模擬店や楽しいイベントが盛りだくさん。多数のご来場をお待ちしております。



やります



まいつき
かわるよ!

オープニングアニメ

こちらからどうぞ



おまかせ
くだやみ
無料法律相談所

◆開設日 11月19日(火)
12月17日(火)
◆相談員 片山眞洋 弁護士
熊野市保健福祉センター
1階相談室
◆時間 13時から
◆相談内容 民事全般(相続、離婚、雇用、他)
※開催日前日の15時までにご予約ください。
※相談は一人15分程度で予約順です。
担当 地域福祉係 西

リサイクル情報

家庭で使わなくなった介護用品や乳幼児用品、また、「譲って欲しい!」といった品物を登録し、地域でリサイクルする制度です。お互いに譲り合う当制度を是非ご活用下さい。
当制度に関する情報は、熊野市保健福祉センター玄関にある掲示板または、熊野市社会福祉協議会ホームページ(熊野市社協で検索 リサイクルのページ)でご覧ください。



担当 地域福祉係 榎本

三重県 社会福祉大会

10月16日(水)、津市の三重県総合文化センターにて、第68回三重県社会福祉大会が開催されました。会場には多くの関係者が訪れ、表彰者同には大きな拍手が送られました。続いて大会における宣言文が読み上げられ、満場致で採択されました。
熊野市では、次の方々が表彰を受けました。

- ◆三重県社会福祉協議会会長表彰
民生委員児童委員功労者
井奥つな子様
中井マサ子様
森村かず子様
 - ◆三重県共同募金会会長表彰
共同募金運動優良地区・団体
熊野市立新鹿小・中学校様
育生地区社会福祉協議会様
 - ◆三重県共同募金会会長感謝
共同募金運動特別協力功労者
株式会社主婦の店熊野店様
- おめでとございます。



くましゃんに挑戦!

マッチ棒クイズ

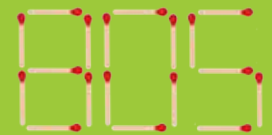


こんにちは! くましゃんだよ!
秋の夜長に「マッチ棒クイズ」!

もんだい1
3本動かして、正三角形を5つ作る!



もんだい2
2本動かして、これのできる一番大きな数字に!



正解者3名にステキなプレゼント!
ハガキは、〒519-4324 熊野市井戸町1150番地 熊野市社会福祉協議会 福祉くまの係へ。
メールは、ホームページの「おてがみ」から。(どちらも11月29日(金)必着で!)



前号の当選者は、尾白美代子さん、小山安子さん、徳田靖児さんでした。おめでとうございます。

◆前号のこたえ

もんだい1 もんだい2

ケータイで



昔は旬の食べ物といえば、その季節に合わないと思えることができなかったと思いますが、ある程度のもは、科学の進歩で年中食べることができるようになりました。▼インフルエンザが流行し始めた模様。冬になってから予防接種などの準備をしていたのは昔の話になるのでしょねえ。▼季節を操作できるようになり、便利な世の中だと思っただけではいられないようです。謙虚の心を忘れないようにしなければ…。反省。(あきひと)

あともがき

熊野市の人口と高齢化率

世帯数 8,855世帯
人口 16,746人 (男7,706人/女9,040人)
65歳以上 7,223人 (男2,955人/女4,268人)
熊野市の高齢化率 43.13% (令和元年10月1日現在)

毎年恒例となりました、赤い羽根共同募金「もちつき大会」。今年も12月14日(土)に熊野市保健福祉センターで開催します。メインのもちつき体験をはじめ、毎年大盛況のバザーや模擬店等、今年もご来場の皆さまに楽しんでいただける催しとなるよう企画中です。たくさんの方の皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

あかいはね もちつき大会



福祉くまの NO.85
2019年11月 5日発行

編集 社会福祉法人熊野市社会福祉協議会 〒519-4324 熊野市井戸町 1150
TEL 0597-89-5000 / FAX 0597-89-3068 /
E-mail kumano@k-shakyo.com / URL http://www.k-shakyo.com/