



大浦包括だより

発行日：令和5年8月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

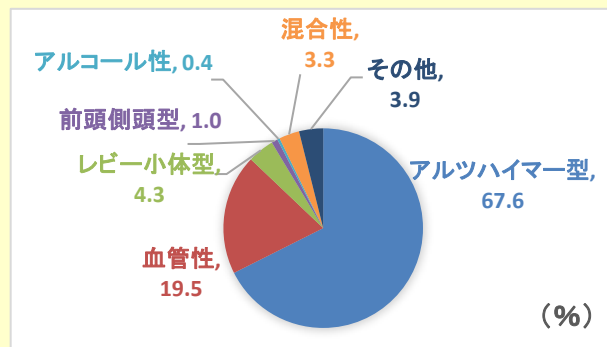


★ ★ 9月は世界アルツハイマー月間です ★ ★

国際アルツハイマー病協会(ADI)が、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、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への正しい理解が進むことを目的にさまざまな啓発活動を行っています。

★ 「認知症」とは

さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。右の円グラフのように様々なタイプがあります。



円グラフ資料：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)を引用

★ なぜ、認知症は早期発見が大切なのか

認知症を早期に発見し適切な時期に治療をはじめることで、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。甲状腺や水頭症などの病気が原因で物忘れがある場合は治療すれば完治することがあります。

★ 物忘れが気になったときは？

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でも専門の医療機関をご紹介します。

★ 認知症を予防しよう

□ 日頃より、栄養・運動・休養をしっかりと、体調管理に努めましょう。

□ 水分補給を忘れずに。

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。こまめに摂るようにしましょう。

□ 難聴は耳鼻科に相談しよう。

近年の研究で難聴が認知症のリスクを高めることがわかってきました。

医師に相談のうえ、補聴器などを活用しましょう。

□ 地域の活動に参加しよう。

地域組織への加入が高い地区は認知症になるリスクが低いことがわかってきました。老人会や高齢者サロン、習い事など積極的に参加し、心身の健康維持に努めましょう。

□ 歯医者に定期的に通院しよう。

歯周病や歯の欠損、合わない入れ歯の使用などは、噛む・話す・食べるなどの機能を低下させ、認知機能の低下につながると言われています。



「高齢になっても、認知症になっても

安心して暮らせる町を目指して ～ひろげよう！支えあいの輪！～

9月の世界アルツハイマー月間に合わせ、大浦地域包括支援センターの管轄している地域の図書館等で、認知症関連の冊子などをご用意しております。

- ・大浦地区ふれあいセンター
- ・仁田佐古地区ふれあいセンター
- ・南公民館



お気軽に
お立ち寄り
ください♪





9月1日は “防災の日”

台風が多発する時期になっています。早めの備え・早めの避難を心がけましょう!!

台風の避難で最も大切なことは、雨風が強くなる前、暗くなる前に避難を済ませることです。天気予報や防災無線などで情報を収集して、早めの避難をしましょう。

◆避難時に必要な持ち物◆

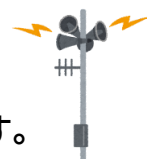
- ☐ 貴重品…現金、預金通帳、印鑑、免許証、健康保険証など
- ☐ 照明器具…懐中電灯、ロウソク、乾電池
- ☐ 非常食や飲料水…レトルトご飯、乾パン、各種缶詰など調理の必要のないもの、飲み水などを3日分程度
- ☐ 医薬品…服用している薬、おくすり手帳や医療機関などを記入したもの
- ☐ 衣類…下着、着替え、タオル
- ☐ 衛生用品…ティッシュ、歯ブラシ、生理用品、マスクなど
- ☐ 緊急連絡先一覧表…家族親戚、医療機関、サービス利用者はケアマネジャーなど



警戒レベル3で高齢者等は避難となっています!!

天気予報や防災無線などで情報を収集し早めに避難しましょう。

防災無線が聞き取れなかったときは電話(☎0180-999-002)でも聞くことができます。



高齢になっても、認知症になっても

安心して暮らせる町を目指そう!

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『**高齢者見守りシート**』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

認知症かな?

- ☐ 同じことを繰り返し話す
- ☐ 人や物の名前・出来事を思い出せない
- ☐ 決まり事を忘れる
- ☐ お金や薬の管理ができない、小銭で支払えない
- ☐ ゴミの分別ができない、出せなくなった
- ☐ 同じものを大量に買っている
- ☐ 道に迷う
- ☐ 怒りっぽくなった、頑固になった
- ☐ 「お金がなくなった、盗られた」と訴える
- ☐ 印鑑や通帳など物を探すことが増えた
- ☐ 身なりが汚れていたり季節外れの服装をしている



みなさんのまわりに困っている方は
いませんか?

声をかけあって、いつまでも安心して
暮らせる地域を目指していきましょう。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



長崎市大浦地域包括支援センター

〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号

電話 818-8311

