



中央公民館で行われたあたまのたいそう教室
タブレットを使っただけの簡単な記憶力テストで認知症予防

**まずは「知る」こと
「相談できる」こと**
認知症の「行動・心理症状」は、周囲の対応によって穏やかになることが分かっています。認知症になっても、周りの人の応援や手助けがあれば、地域で暮らしていくことができます。「認知症にやさしい板倉町」にするためのポイントは2つです。

①より多くのかたに認知症について理解してもらうこと
医療・介護・福祉サービスの活用だけでなく、地域の皆さんに正しく理解してもらうことで、本人や家族がより暮らしやすくなります。

②困ったときに気軽に相談できる人や場所があること
「困ったな」ということがあつた時、皆さんは誰に相談しますか？ 相談できる人や場所は、困っていない今のうちから作り、把握しておくことが重要です。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、温かく見守る応援者のことです。本



「認知症」というと、どのようなことを思い浮かべますか？ 世界に類を見ないほど高齢化が進んでいる日本は「認知症大国」ともいわれています。9月は「世界アルツハイマー月間」、「群馬県認知症理解促進月間」です。いつまでも安心して暮らしていける「認知症にやさしい板倉町」にするために、認知症について一緒に考えてみませんか。

認知症にやさしいまちづくり 試される地域のチカラ！

5人に1人が認知症の時代

認知症とは、脳に何らかの異常があり、日常生活を送ることが困難になっていく病気です。アルツハイマー型認知症や、脳血管性認知症などさまざまな種類があります。年を重ねるにつれ、発症しやすくなるといわれており、2025年には65歳以上高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。ご家族、ご近所、ご友人の一人が発症してもおかしくありません。認知症を私たちの身近な病気としてとらえ、地域ぐるみで正しく理解する必要があります。

認知症になるとどうなるの？

発症すると、認知症の初期症状では、少し前の出来事を忘れる、同じ話を繰り返す、

護や認知症のことなどを気軽に「ご相談いただけます。グループホームりんどう（大字細谷）の喫茶室で原則毎月第3月曜日に実施しています。

認知症ガイドブック
認知症の概要、進行にあわせて対応や利用できるサービスなどを掲載しています。館林市邑楽郡医師会にも協力いただき、近隣1市5町で共同作成しました。介護高齢係窓口や認知症サポーター養成講座、りんどうカフェなどで随時配布しています。



介護予防教室

介護予防を目的とする教室を開催しています。認知症予防をメインとした教室への参加だけでなく、外出し、たくさんのかたとの交流を楽しみすることも認知症予防に繋がります。教室開催については、町広報紙などで、随時お知らせをしています。



認知症サポーター養成講座を開催します

健康エンジョイポイント対象

「ご自身のため、ご家族のため、地域のために認知症について学びませんか。」認知症ってなんだろう？、「こんな時どうしたらいいの？」など地域包括支援センター職員が分かりやすくお話しします。参加者全員に、サポーターの証「オレンジリング」をプレゼント！

日時 10月12日(金)
午後1時30分～3時

場所 中央公民館第2・3会議室

内容 認知症の基礎知識(症状、治療、予防法)と認知症への対応の仕方

対象 どなたでもご参加いただけます。既に認知症サポーターのかたもご参加いただけます。

※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ 地域包括支援センター(介護高齢係)

■内線321

日付や季節の感覚が薄れる、道に迷う、調理が苦手になるなどの症状が現れます。これらは、脳に何らかの異常があることによって現れるもので、「中核症状」と呼ばれています。

また、探し物が見当たらないと「盗まれた！」と訴えたり、家族が目を見詰めたときに外に出て行方不明になってしまったり、夜中に目がさえて日中起きていられないなどの症状が現れることもありま。これらは本人の性格や取り巻く環境などが影響して現れるもので、「行動・心理症状(BPSD)」と呼ばれています。

医療機関を受診し、適切に薬を服薬することで症状の進行を緩やかにすることができ。そのため、認知症の症状が見られたら早期に受診することが大切です。

問合せ 介護高齢係
■内線 3 2 1・3 2 4