

# アルツハイマー月間 パネル展

9月21日は、世界アルツハイマーデーです。9月はアルツハイマー月間とされており、9月21日を中心に認知症についての関心を高め、正しい理解を広めるための活動が行われています。

宮古島市でも認知症の正しい理解を促進するため、認知症を理解するためのパネルや相談窓口の紹介、市の取組等について展示いたします。

**開催日時** 9月10日(月)～14日(金)

**開催場所** 平良庁舎1階ロビー

期間中は、認知症初期集中支援チームの看護師・社会福祉士が相談コーナーに常駐し、個別相談も対応します。

■お問合せ：高齢者支援課 介護予防係 ☎73-1979

## 認知症サポーター養成講座 受付中です！



受講修了者がもらえる  
オレンジリング

宮古島市では、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続ける事が出来る街づくりをめざし、認知症サポーター、キッズサポーターを養成しています。

昨年度は一般企業やスーパーマーケット、福祉事業所、市役所、小中学校、放課後児童クラブ等で開催しました。

今年度も出前開催を行っています！自治会単位でもOKです。

内容は年齢に合わせて、認知症ってなんだろう？との基本的な学習、どんな声かけが出来る、どんな対応が出来る？といったシミュレーションまで行います。

**料金は無料です。**

是非一度お問合せください♪

■お問合せ：高齢者支援課 介護予防係 ☎73-1979



認知症初期集中支援チームの皆さん  
(上段左から盛島センター長、池間さん  
下段左から沼口さん、根間さん)

## 認知症は脳の病気

様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなり、機能障害が起こり、およそ6ヶ月以上継続して日常生活に支障が出る状態が認知症です。

認知症の症状には、多くの人に共通して見られる「中核症状」と本人の性格や周囲の環境・接し方などで症状が大きく異なる「行動・心理症状」があります。

中核症状の主なものは、記憶障害(ついさっきの事を覚えていない)・見当識障害(日時・場所がわからない)・判断力障害(難しい話が理解できない)・実行機能障害(料理などができない)などです。行動・心理症状には、徘徊・妄想・幻覚・うつなどがあります。

## 認知症と物忘れ

加齢による「物忘れ」と「認知症」は違います。年を重ねれば物忘れが多くなることもありませんが、認知症による物忘れは、日常生活に支障をきたすことがあります。

### 加齢による物忘れ

物忘れを自覚できる、体験の一部を忘れる、日付や季節を間違える

### 認知症による物忘れ

物忘れを自覚できない、体験そのものを忘れる、日付や季節がわからなくなる

## 認知症チェックリスト

～認知症の症状は原因となる病気や個人により差があるので、ひとつの目安としてご利用下さい～

### ◎物忘れが多くなった

- いま切ったばかりなのに電話相手の名前を忘れる
- 同じ事を何度も言う、聞く
- しまい忘れ、置き忘れ、いつも探し物をしている
- 財布、通帳、衣服などを盗まれたと他人を疑う

### ◎強い不安を感じている

- 1人になると怖がったり、寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### ◎以前よりも意欲が無くなった

- 下着を替えず、身だしなみを整えなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

### ◎判断や理解が難しくなった

- 料理、片付け、計算、運転などのミスが増えた
- 新しいことを覚えられない
- 話しのつじつまが合わない

### ◎人柄が変わったように感じる

- 些細なことに怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われるようになった

### ◎時間や場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えることがある
- 慣れた道でも迷うことがある

※いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみましょう。

(出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 ホームページ)

## 認知症の主な種類

### アルツハイマー型認知症：

ゆるやかに進行。脳に特殊なタンパク質がたまり神経細胞が減って起こる。記憶障害が著しく、認知症患者の半数以上を占めています。初期の場合は、薬で進行を遅らせることもできます。

### 脳血管性認知症：

高血圧や糖尿病などによる脳梗塞や脳出血が原因。

原因となった脳血管障害の治療と再発予防、薬物療法が一般的な治療法。

### レビー小体型認知症：

脳神経細胞にレビー小体という物質が出現して発症。初期はうつや幻覚が目立つ。

治療は、症状に応じた薬物療法が中心となる。

### 前頭側頭型認知症：

理性の制御が困難に。脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れていくことによって、理性や感情のコントロールが難しくなる。特徴を理解し、周囲と良い関係を築けるよう環境を整えることが大事。



## 特集

# 知っておきたい 『認知症』のこと。

現在、4人に1人が認知症、もしくはその予備軍と言われています。

認知症を他人事ではない問題として捉え、病状や対策、地域の取組について考えてみませんか。

認知症は早期発見・早期治療により改善することがあるので、家族や身近な人が「何か変だな」と気づいてあげる事が大切です。予防・治療・家族や周囲の支援の仕方次第で、症状を改善し日常生活を送りやすくすることが可能です。

## 早期治療が大切

認知症はその人の人格に影響する病気なので、本人が症状を認めなかったり、話しを取り繕ったりして発覚が遅れることがあります。

認知症初期集中支援チームの根間ミツ子さんに、認知症について伺いました。



宮古島市地域包括支援センター  
認知症初期集中支援チーム  
看護師

根間 ミツ子 さん



ズミほっとカフェでは、認知症の方やその家族、地域のみなさんが集まって日頃の悩みを相談したり、カラオケや園芸、参加者同士のおしゃべりなど、自由に過ごすことのできる場所を提供しています。

看護師スタッフが常駐しているので、認知症についての質問・相談も可能です。

認知症の予防には、誰かと過ごすことが大切  
そんな居場所を提供しています。

# ズミほっとカフェ

場所：宮古島市平良字久貝 706 番地 1  
(平良老人福祉センター内)  
日時：毎週土曜日 13 時半～17 時  
料金：無料(予約・申込不要)  
お問合せ：☎ 75-0656



盛島センター長(中央)とズミほっとカフェスタッフの下地 サチ子さん(左)、與那城 栄子さん(右)

スタッフのお二人にカフェでの仕事について伺いました

お家で引きこもりがちだった方が、毎週ズミほっとカフェに通うようになって、いきいきと変わっていくのがとても嬉しい。楽しくてやりがいがあります。一緒に働くカフェスタッフも募集しています。資格等は不要ですので、興味のある方はご連絡ください。

認知症疾患医療センター運営

## おれんちカフェうむゆ

【場所】うむやすみやあす・ん診療所  
【日時】奇数月第2土曜日 9時半～11時半  
料金：無料(予約・申込不要)  
お問合せ：☎ 79-8000

癒しの環境で心地よく過ごしていただきながら、必要に応じて専門相談や認知症に関する確かな情報に触れることができます。ご気軽にお越しください。



認知症のことはお気軽にご相談ください。

### ■認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医と専門知識をもつ保健師・看護師・社会福祉士で構成されています。

認知症の方(疑いのある方)やそのご家族を訪問し相談に応じます。

《平良地区にお住まいの方》

宮古島市地域包括支援センターひらら  
☎ 75-0656

《伊良部・城辺・下地・上野地区にお住まいの方》

宮古島市地域包括支援センターみやこ  
☎ 79-0811



## 宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう

### 9月『健康増進普及月間』です。

宮古島市は、最新の平成27年度市町村別平均寿命で男女ともに寿命が伸び、県内順位もあがり、男性においては県内最下位を脱出しました。改善した要因はどんなことが考えられるでしょうか。みなさんはご自身の健康づくりのために日頃から取り組まれていることはありますか。

9月は「健康増進普及月間」です。健康づくりの実践を促進するための月間として、「食事」「運動」「禁煙」をテーマにパネル展示や健康相談を実施しますので、この機会にぜひお越しください。

ご自身の健康について振り返り、健康づくりに取り組んでみませんか？

- パネル展・・・9月18日(火)～9月28日(金) 平良庁舎1階ロビー
- 健康相談・・・平良保健センター 毎週月曜 14時～16時  
下地保健福祉センター 毎週火曜 14時～16時



お問合せ：  
下地保健福祉センター  
☎ 76-2785