

## 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

認知症は、いろいろな原因で脳の神経細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったため、記憶力や判断力などが低下して、日常生活を送ることが難しくなってしまう病気です。認知症の約5割は、アルツハイマー病が原因といわれています。

### ◎認知症による物忘れの特徴

- ①何度も同じことを聞いたり言ったりする。      ②直前にしたことや話したことを忘れてしまう。
- ③しまい忘れや置き忘れが目立つようになる。      ④買い物に行くたびに同じ品物を買ってくる。
- ⑤よく知っている人の名前を覚えていない。

※朝ご飯に何を食べたか思い出せないのは、老化に伴う年相応の物忘れですが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

### ◎上手な接し方・関わり方

認知症になったら、本人は何もわからないと考えるのは誤りです。物忘れが増えたり、今までできていたことができなくなったことに不安を感じているのは本人ですから「その人らしさ」を大切に接してください。

- ・視線を合わせて、笑顔でゆっくりと話しましょう。わかりやすい言葉で一つずつ伝えましょう。
- ・余裕をもって、本人のペースに合わせて接しましょう。
- ・間違いがあっても「ダメ」などと叱ったり責めたりせず、まず本人の気持ちを受け止めましょう。

「認知症かな?」と思ったら、早めに受診することが大切です。まずは、主治医に相談してみましょう。また、地域包括支援センターでも相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

### ◆問い合わせ

地域包括支援センター ☎80-3339  
福祉課介護班 ☎84-1257

### 相談窓口

ちば認知症相談コールセンター  
☎043-238-7731 ☎#7100(プッシュ回線の固定電話)  
(電話相談日) 月・火・木・土曜日  
(相談時間) 午前10時～午後4時

## 千葉県委託事業

### 第4回「オストメイト社会適応訓練講習会」

とき 9月20日(土) 正午～午後4時  
ところ 匝瑳市八日市場公民館 3階大会議室  
(匝瑳市八日市場イ2402)

内容 ①補装具展示相談会(正午～午後1時)  
②講演・演習(午後1時～4時)  
講演 「本格的ストーマケア」  
講師 総合病院国保旭中央病院  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
加瀬 昌子氏

参加費 無料

### ◆問い合わせ

公益社団法人日本オストミー協会千葉県支部  
☎043-309-7571

※月・火・金(午前10時～  
午後5時)以外は留守番  
電話になります。



## 9/15 老人の日

### 9/15～22 老人週間キャンペーン



標語 「みんなで築こう 安心と活力ある長寿社会」

### ◎キャンペーンが目指す6つの目標

- ①すべての高齢者が安心して自立した生活ができる保健・福祉のまちづくりを進め、ふれあいの輪を広げよう。
- ②高齢者の知識、経験や能力を生かした就労・社会参加・ボランティア活動を進めよう。
- ③高齢者の介護予防、生きがい・健康づくりへの取り組みを進めよう。
- ④高齢者の人権を尊重し、認知症高齢者への支援のあり方や介護問題をみんなで考え、高齢者や介護者を支える取り組みを積極的に進めよう。
- ⑤高齢社会における家族や地域社会等の役割を理解し、お互いに協力して安心と活力ある長寿社会をつくろう。
- ⑥減災や防災への取り組みに関心を持ち、日ごろから地域でのつながりを築こう。

主唱 内閣府、厚生労働省、全国社会福祉協議会等  
協賛 NHK、日本新聞協会、日本民間放送連盟

◆問い合わせ 福祉課社会福祉班 ☎84-1257