



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします

☎ 占冠村地域包括支援センター（福祉子育て支援課）
☎ 56 - 2022

認知症について

認知症とは、何らかの病気や障害などのさまざまな原因によって脳の働きが徐々に低下し、記憶や判断を行う認知機能が低下して社会生活に支障を来している状態をいいます。

高齢者に限らず誰にでも起こり得る可能性がありますので、悩みや心配なことがあれば、ひとりで抱え込まず身近な人に相談してみましよう。



認知症を引き起こす代表的な病気

アルツハイマー型認知症

もっとも多い認知症です。軽度の物忘れから徐々に進行し、だんだん場所や時間の感覚が失われていきます。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で脳の血管が詰まり、細胞が死ぬことで意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりします。

レビー小体型認知症

パーキンソン症状や実際にはないものが見えたり（幻視）、現実の状態が正確に把握しにくく、症状の変動が大きいのが特徴です。

前頭側頭型認知症

物忘れはあまり見られず、集中力や自発性が低下したり、自己本位な行動をとったりするなど、意欲や理性、感情のコントロールが難しくなります。

認知症気付きチェック

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを言ったり聞いたりする。 | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 物の名前が出てこなくなった。 | <input type="checkbox"/> 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 置忘れやしまい忘れが目立ってきた。 | <input type="checkbox"/> 複雑なドラマが理解できない。 |
| <input type="checkbox"/> 以前はあった関心や興味が失われた。 | <input type="checkbox"/> 夜中に急に起きだして騒ぐ。 |
| <input type="checkbox"/> だらしなくなった。 | |
| <input type="checkbox"/> 日課をしなくなった。 | |
| <input type="checkbox"/> 時間や場所の感覚が不確かになった。 | |
| <input type="checkbox"/> 慣れたところで道に迷った。 | |
| <input type="checkbox"/> 財布などを盗まれたと言う。 | |

3つ以上当てはまった方は、かかりつけ医に相談して、医療機関（精神科、神経内科、内科や認知症外来、物忘れ外来など）を紹介してもらいましょう。



早めの受診のメリット

- ◎ 早めに治療を始めて適切なケアができれば、進行を遅らせたり、症状を軽減する効果が期待できます。
- ◎ 症状が軽いうちにどのように生活していきたいか考え必要な準備をしておくことで、自分が願う生活を長く保つことができます。
- ◎ 認知症の症状と似ていて急いで治療が必要な病気を早期発見・治療ができる可能性があります。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします

☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

世話焼き隊募集中！

～あなたの経験を地域の子どものために～

学校支援ボランティア「世話焼き隊」を募集しています！
世話焼き隊は、皆さんが今まで培ってきた経験や知恵、特技や趣味といったさまざまなことを地域の子どものために生かしていただくボランティアです。

時間のあるときに、無理なく、できることをして、子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



〈主な活動内容〉



放課後の見守り



栽培活動



絵本読み聞かせ



スポーツ指導

※申し込み時に、自分ができることや得意なことを登録していただきます。
苦手なことをする心配はありませんので、お気軽にお申し込みください。

古本市

を開催します！



資源の有効活用を目的に中央図書室・トナム図書室の古くなった本をどれでも1冊10円で販売します。ぜひご活用ください。

○期間：中央 10月4日(水)～11月9日(木)

トナム 10月4日(水)～10月27日(金)

○場所：中央 占冠村コミュニティプラザ 廊下

トナム トナムコミュニティセンター ロビー

※古本市で得た収益は、村民を対象とした「ブックフェスティバル」の開催費用に充てさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。



秋の夜長に読書をしませんか？

秋といえば読書ですね。毎年10月27日～11月9日の2週間は「読書週間」と呼ばれ、全国的に読書活動を強化する期間と定められています。

中央図書室とトナム図書室には合わせて約27,000冊の蔵書があります。小さなスペースですが、ベストセラー小説や流行の実用書など、さまざまなジャンルを取りそろえていますので、多くの村民の皆さんのご利用をお待ちしています。