

知って情報

コロナ禍での認知症予防

認知症は早期の診断・治療が何よりも大切

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったために様々な障害が起る状態です。現在、福井県内では65歳以上高齢者数の約1割が認知症となっています。認知症についても他の病気と同じように早期発見・早期治療が重要です。日常生活には支障がないものの、記憶力や判断力の低下がみられる「軽度認知障害(MCI)」と



この自己チェックや動画を参照ください。

近年、社会の中では認知症の症状や予防についての理解が広がってきました。しかし、2年半以上続くコロナ禍で認知症を取り巻く環境も変わってきたのではないのでしょうか？今回は、福井県認知症医療センター・センター長の玉井 顯さんに、認知症についての基礎知識や社会の現状、そしてコロナ禍での認知症予防について教えていただきます。



福井県認知症医療センター長
医療法人 敦賀温泉病院院長
玉井 顯氏

認知症の前段階「軽度認知障害(MCI)」の自己チェック6

そういえば...

- いつもしていたことをしなくなった
- オシャレをしなくなった
- 大事なもので置き忘れをするようになった
- リモコンなど機械や道具を使えなくなった
- 日にちが正しく言えなくなった
- よく転ぶようになった

詳しくは、こちらの動画をご覧ください。

玉井さんが「認知症」と「認知症予防」について分かりやすくお話ししています。



Q 介護の日 トリックから学ぶ認知症

《認知症の種類と症状》

認知症には主に4つのタイプがあり、症状のあらわれ方にも特徴があります。どのタイプの認知症かによって治療や対応の仕方も違ってきますので、まずは病院で正しく診断してもらうことが大切です。

<p>アルツハイマー型認知症</p> <p>最も多い認知症です。脳の神経細胞の数が減少することで起こります。記憶障害や日付などが分からない見当障害など徐々に進行していきます。</p> <p>症状や傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ●女性に多い ●ゆつくりと進行する ●物忘れが中心 <p>全体の60%</p>	<p>血管性認知症</p> <p>脳梗塞、脳出血などによって、その部分の脳の働きが悪くなり起こります。できることとできないことがはっきりしていることが特徴です。</p> <p>症状や傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ●男性に多い ●再発のたびに進行する ●息切れ、下、やる気がない <p>全体の15%</p>
<p>レビー小体型認知症</p> <p>脳や体にレビー小体というたんぱく質がたまることで起こります。手の震えといった症状が出たり、幻視があらわれたりするのが特徴です。</p> <p>症状や傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ●男性に多い ●動作が鈍くなる ●幻視(小人数が多い) <p>全体の15%</p>	<p>前頭葉型認知症</p> <p>頭の中の前頭葉や側頭葉が主に傷害されることによって起こります。記憶障害の症状は軽く、理性や感情をコントロールすることが難しくなります。</p> <p>症状や傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ●抑鬱が効かなくなる ●他人に共感できない ●同じことを繰り返す <p>全体の5%</p>

出典 敦賀市認知症相談ガイドブック

コロナ禍の今こそ認知症を理解し支えることが重要

近年のコロナ禍では、介護サービスが受けられなくなったり、ご家族の負担が増えたり、引きこもることによって認知症の進行や運動能力の低下がみられるなど、患者さんにとっても様々な影響が生じています。リモートワークなどで家にいる時間が増え、認知症のご家族について叱ったり、イライラしてしまうこともあるかもしれません。人間の脳は内容を忘れても、嫌な記憶はより強く残るようになっています。認知症の方には「驚かせない」「急がせない」「二プライドを傷つけない」と接し方を心がけながら、一人ひとり異なる症状やその原因に



患者さんの生活歴や習慣、状況などを把握するため、現場を見て話を聞くことも多々あります

ついて、家族や周囲が今一度、その人を知る「努力」をして理解を深めることが大切です。敦賀市では全国に先駆けて自治体と企業、病院が連携して認知症の方を地域で支える取り組みを始めており、現在では全県にこうした動きが広がっています。

認知症予防の『さ・し・す・す・せ・そ』

- さ** 散歩 (楽しみながら散歩しましょう!)
- し** しゃべる (会話し交流しましょう!)
- す** 睡眠 (ゆつくりと睡眠をとりましょう!)
- す** 水分 (しっかりと水分補給しましょう!)
- せ** 生活習慣病 (日ごろから生活習慣病に気をつけましょう!)
- そ** 相談 (悩みや不安は相談しましょう!)

活動レポート

子供たちと一緒に取り組む活動が生きがいに

ドリムカンパニー(池田町)

池田町の70代~80代、386人が参加するボランティアグループです。これまで自分たちが培った様々な知恵と技を活かしたいという思いで、池田町内の小学校と連携し、子供たちと一緒に農作物作りやイベントで野菜販売をしたり、小学生向けの野草教室の開催、収穫祭で手煮や焼き芋などを地元の方たちに提供するなど、幅広く活動しています。小学校での活動はメンバーの生きがいにもなっており、今後は農業系以外の活動も実践できればと考えています。



高齢者自らが仲間づくり、健康づくりを实践

新庄さわやか会(美浜町)

美浜町新庄地区の60代~80代の女性13名で月2回、旧保育園の建物を活用して活動しています。活動内容は体操による体力づくりや料理、脳トレ、俳句、合唱、活動場所周辺の草取りボランティアなど様々。活動を通して地区内の方とも交流が広がり、野菜や花の育て方など情報交換の場としても楽しみながら活動しています。今後は踊りや地区内散策なども活動に取り入れつつ、男性も含めて新しい仲間が増えていくことを期待しています。



きいて!みて!TRY!

11月~12月

第11回ふくいチャリティー・アート展 入場無料

本県にゆかりのある名士・作家の方から寄贈された書・絵画・版画・陶芸品などを展示し、入札にて頒布します。本作品による収益は、子どもの健全育成自立支援に向けた事業「子ども未来支援事業」の財源として活用させていただきます。



【日時】12月3日(土)~5日(月)
9:30~17:00(最終日は15:30まで)

【会場】福井市にぎわい交流施設「ハビリンホール」
(福井市中央1丁目2-1)

【お問合せ先】
総務企画課「ふくいチャリティー・アート展」係 TEL.0776-24-2339

シニアボランティア養成講座 受講生募集

コミュニケーションスキルを学んで、ボランティア活動に参加してみませんか

参加費無料

開催日	時間	講座名
11月29日(火)	13:30~13:50 14:00~15:30	ボランティア活動の心得 相手のことをより深く理解するための「傾聴術」
12月6日(火)	14:00~15:30	自分も相手も会話を楽しむための「コミュニケーション術」

【会場】福井県社会福祉センター(福井市光陽2-3-22)

【対象】県内在住のシニアの方で講座終了後、ボランティア活動を行う意欲のある方

【定員】20名(参加費 無料)

【申込方法】本会ホームページ(https://www.f-shakyo.or.jp)から申込書をダウンロード、必要事項を記入し、FAX・郵送・Eメール等にてお申込みください。(電話でも可)

【申込期限】11月21日(月)

【お問合せ・申込先】
福井県すこやか長寿センター TEL.0776-24-2433 FAX 0776-24-0041
Eメール sukoyaka@f-shakyo.or.jp



ラジオ講座「いきいきライフ」 作品募集

川柳コンテスト

ラジオ講座「いきいきライフ」では「いきいき」をテーマとした川柳を募集します。

【応募条件】作品は未発表のもので、一人二句まで応募できます。

応募締切 11月30日(水)

応募作品の中から優秀作品を五句を選び、2月19日(日)放送のラジオ講座「いきいきライフ」で発表します。作品が選ばれた方は、3月に開催する「いきいきライフ」の公開講座にご招待します。併せて表彰を行い、1,000円の図書カードを進呈します。

【応募方法】郵送、FAX、メールのいずれかで応募してください。応募される方の名前、名前のふりがな、住所、電話番号、年齢を記載してください。

※取得した個人情報は、川柳コンテスト運営のためにのみ利用させていただきます。

こちらの応募フォームからも応募できます。



【お問合せ・応募先】
福井県社会福祉協議会 地域福祉課「川柳コンテスト」係
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22
TEL.0776-24-2433 FAX.0776-24-0041
Eメール sukoyaka@f-shakyo.or.jp

ラジオ講座「いきいきライフ」 受講生募集

ラジオ講座「いきいきライフ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、娯楽、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。是非お聞きください!

FBCラジオ
(東北AM864kHz/FM94.6kHz
福井AM1557kHz/FM93.6kHz)で、
毎週日曜日の6:30~7:00放送
(毎週土曜日の17:15~17:45再放送)
放送後、インターネットでも聞けます。(無料)

FBCi FBCラジオ

ラジオ講座「いきいきライフ」の詳細は、
二次元コード先のホームページをご覧ください。



日程	テーマ	講師
11月6日	バラで彩る人生 ~バラの魅力で世界が広がる~	公益財団法人日本ばら会 常務理事 坂本 千恵子 氏
11月13日	映画館のない山里の 映画資料室の話	映画の本と資料の図書館 名田庄のちいさな映画資料室 村上 正純 氏
11月20日	手仕事の美しさを次世代へ ~針と糸で描く刺し子~	刺し子作家 五島 万里代 氏
11月27日	いくつになっても夢は叶う プロトランベッターの夢を叶えた ~トップセールスマンからの転身~	トランベッター奏者 谷口 浩和 氏
12月4日	防災を難しく考えないで	福井県防災士(福井市防災士の会) 理事 飛田 幸平 氏
12月11日	ここに残る聖書のことは 「走り寄る神」	福井自由キリスト協会 主任牧師 山本 義武 氏
12月18日	福井に伝わる笏谷石の魅力	ふくい笏谷石の会 代表 東 正一 郎 氏
12月25日	越前海岸の水仙畑を未来へ!	福井市郷土歴史博物館 学芸員 藤川 明宏 氏

【お問合せ先】福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

次号は2023年1月11日(水)に発行※予定

お問合せ：(福)福井県社会福祉協議会 地域福祉課

〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22(福井県社会福祉センター内)
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041

メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp ホームページ https://www.f-shakyo.or.jp/

