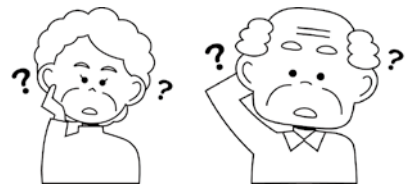




認知症を知ろう

早期発見の利点と相談窓口

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなったために記憶力や判断力などが低下し、生活に支障が出てくる状態です。四万十町の要支援・要介護認定者の状況でも、新規認定に至った原因となる疾患として、認知症が21.2%（令和元年度）と最も高い割合となっています。



早期発見の3つのいいこと

① 早期治療で改善も期待できる

原因となっている病気によっては、早期発見・早期治療により改善が期待できるものがあります。

② 進行を遅らせることができる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

③ 事前にさまざまな準備ができる

症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針や利用できるサービスを調べるなど、「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症に関する相談窓口

心配なことや相談したいことがあれば、かかりつけの医師や専門の医療機関、または下記相談先に相談してみましょう。



四万十町の相談窓口		
地域包括支援センター	本所	☎ 22-3385
	西部支所（大正）	☎ 27-1212
	西部支所連絡所（十和）	☎ 28-5112
高齢者支援課		☎ 22-3900
しまんと町社会福祉協議会	本所	☎ 22-1195
	大正支所	☎ 27-1177
	十和支所	☎ 28-5331

認知症疾患医療センター	
一陽病院	☎ 0889-42-1803
渡川病院	☎ 0880-37-4649
高知鏡川病院	☎ 088-833-5012

その他の相談窓口	
認知症コールセンター	☎ 088-821-2818
若年性認知症相談窓口	☎ 080-2986-8505



認知症カフェ「しまんとオレンジカフェ駅前茶房」を実施しています／

場所 大正駅前にぎわい拠点 **実施日** 第3土曜日 13:30～15:30



認知症カフェでは、認知症の相談、情報提供や助言等を行っています。認知症の正しい知識の啓発や、ご利用者同士の交流も目的としており、認知症の方やそのご家族、地域の方など、どなたでもご利用できます。

※ 新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。



【お問い合わせ先】 高齢者支援課 地域包括支援センター ☎ 22-3385
高齢者支援課 地域包括支援センター西部支所 ☎ 27-1212



フレイル予防で若返り！



フレイルとは…

加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。健康と要介護の中間に位置し、早めに気づいて適切に対処すれば再び健康状態に戻れる段階です。健康寿命を延ばすには、このフレイルをいかに防ぐかがカギとなります。

フレイルを予防するために大事な“4本柱”

① Point

運動（身体活動）

何歳になっても筋力は維持向上できます！

筋肉はいくつになっても増やすことができます。筋トレに年齢制限はなく、むしろ筋肉量が減って来る高齢の人ほど重要です。
★ 町内には、運動を行っている通いの場が31ヵ所あります。

② Point

食事



低栄養に注意しましょう

食事のしたくがおっくうになって食事量が減っていませんか。高齢期は筋肉を保つ「タンパク質」や活動に必要な「エネルギー」が不足しがちです。低栄養にならないよう工夫しましょう。

★ 低栄養に注意したい人はこんな人

☞ □食事を抜くことがある □体重が減ってきた（半年で2～3kg以上）
□好きなものばかり食べがち

③ Point

口腔ケア

日ごろのケアが大切です！



口のトラブルを放っておくと、食が細る→体力が低下する→外出が減るなど、悪循環に陥りやすくなります。口（口腔機能）の衰えはオーラルフレイルといい、フレイルの始まりです。

★ 町内の通いの場に歯科衛生士が出向いて「カムカム教室」を行っています。

④ Point

社会参加

「ちょっとそこまで、ちょっと行ってみよう」

社会参加と言っても大げさにとらえることはありません。買い物、通院、散歩など外出する目的はささいなことでもよいのです。1日に一度は気軽に出かけましょう。

★ 「人とのつながり」が特に大切です！

☞ 人や社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無のほうがフレイル発症に深くかわることがわかってきました。

★ 人づきあいが苦手なら、できることでOK

☞ ・電話、手紙、メール、パソコン、SNSなど活用してみる
・買い物、移動のついでに、あいさつや声をかけてみる
・地域のイベントや活動に顔を出してみる

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

おすすめの花粉症対策5選

花粉症は、スギなどの花粉がアレルギーの原因物質となって起こるアレルギー疾患の一種です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等の症状が起こります。地域によって飛散する花粉や時期は異なりますが、一般的に2～4月が花粉症のピークです。対策としては以下のものがあります。

- ① メガネ、マスク、帽子を着用して体に触れる花粉を減らす
- ② 花粉が付着しやすいウールの服を避ける
- ③ 帰宅後はうがい、手洗い、洗顔、上着を玄関ではたくことを行う
- ④ 花粉の大量飛散日には窓を開けず、外に洗濯物や布団を干さない
- ⑤ 規則正しい生活をおくり、ストレスをためない

毎年激しい症状がみられる方は、早めの病院の受診をおすすめします。



2月の無料健康相談日

13日 27日

お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤技術センターくぼかわ
渡辺 明宏 ☎ 22-1000