

11月11日は「介護の日」

認知症について正しく理解しましょう

11月11日は「介護の日」です。この機会に、介護の大切さや介護に関わっている人への理解を深めましょう。今回は、誰にでも起こりうる脳の病気「認知症」についてお知らせします。

認知症の種類と特徴

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活にさまざまな支障が出ている状態のことをいいます。

①アルツハイマー型認知症

▽異常なたんぱく質が脳にたまって神経細胞が死んでしまい、脳が萎縮する病気です。

▽物忘れから始まり、段取りが立てられなかったり、帰り道で迷うなどの症状が現れます。

②レビー小体型認知症

▽レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気です。

▽記憶力の低下のほか、実際には存在しない人が見える「幻視」や、筋肉のこわばりなど症状の変動が大きく現れます。

③血管性認知症

▽脳梗塞、脳出血などが原因によって起きる認知症です。

▽注意力が散漫になったり、やる気が起きなくなるなどのうつ症状が現れるケースもあります。

④前頭側頭型認知症

▽異常なたんぱく質によって脳が部分的に萎縮していく病気です。

▽我慢する、思いやるなどの社会性が失われ会話中に突然立ち去ったり同じ行動を繰り返します。

早期発見・早期治療が大切

気になる症状がある時には、かかりつけ医や認知症の専門医である精神科、神経内科、物忘れ外来を受診しましょう。

早期治療を開始することで、薬で進行を遅らせることができ、健康で過ごせる時間を長くすることができます。

- 受診時には、本人や家族が困っていること、症状などをメモして持参しましょう。
- 次のチェックリストを認知症の早期発見の参考にしてください。
- もの忘れがひどい
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探しものをしてる。
- 時間や場所が分からない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 不安感が強い
- 「頭が変になった」と本人が訴える。
- 判断や理解力が衰える
- 料理や片付け、計算、運転などのミスが多くなった。
- 人柄が変わる
- 少々のことで怒りっぽくなった。
- 意欲がなくなる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

サポーター養成講座を開催

町では、認知症の人やその家族が困ったときに手助けしてくれる応援者（認知症サポーター）を養成しており、講義や劇などで認知症について学ぶことができます。

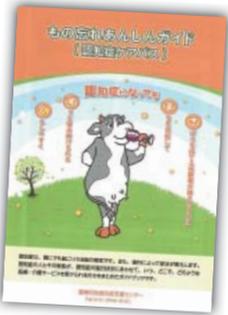
子どもから大人まで、どなたでも受講することができますので、希望する方は町包括支援センター（健康福祉課）にご連絡ください。

パンフレットを全世帯配布

認知症について正しく理解してもらうため、町ではパンフレット（認知症ケアパス）を11月中旬に全世帯配布します。

認知症の早期発見のためのチェックリストや、症状とその対応、介護保険や福祉サービスの紹介、

予防方法などを掲載しています。



徘徊の不安をサポート

認知症による徘徊や行方不明者は全国的に増えています。徘徊の心配がある家族は、「盛岡広域シニアケアSOSネットワークシステム」に登録しましょう。

行方不明になった場合に、警察や包括支援センターが連携し、早期発見と安全保護を目指すシステムで、事前に登録が必要です。岩手警察署葛巻駐在または町包括支援センターにご相談ください。

認知症講演会を開催

認知症の予防や治療、対応方法について、こんの脳神経内科・脳神経外科クリニック（滝沢市）の紺野敏昭院長が分かりやすく講演します。

どなたでも参加できますので、多数ご来場ください。

▽日時 11月20日(日) 午後1時30分～3時

▽場所 総合センター・大集會室
※参加希望者は、11月14日(月)までに、電話などで健康福祉課に申し込みください。

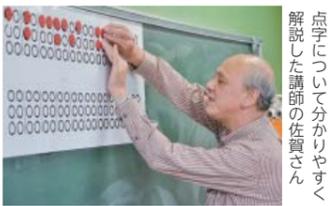


講師を務めるこんの脳神経内科・脳神経外科クリニックの紺野敏昭院長

視覚障がいについて学ぶ 葛巻小で子ども福祉教室開催

町主催の子ども福祉教室が9月27日、葛巻小で開催され、4年生の児童13人が参加しました。「点字ってなあに？」と題したこの日の教室は、県視聴覚障がい者情報センター（盛岡市）点字構成員の佐賀善司さんが講師を務めました。

教室では点字を実際に指で触って読んだり、点字器を使い点字を打つ体験を行うなど、児童たちは「難しかった」「自分の名前を打ててうれしかった」「実際に点字を体験できて良かった」などと感想を話し、視覚障がいについて知識と理解を深めた様子でした。



点字について分かりやすく解説した講師の佐賀さん



真剣な表情で点字を学ぶ葛巻小4年の児童たち

健康な口でよく噛んで、健康な生活を送りましょう

11月8日は「いい歯の日」

一口30回は噛みまじょう
合言葉は「カミング30」

ゆっくりよく噛むことによって顎や歯茎が鍛えられて丈夫になるほか、唾液の分泌が良くなり、口の中の病気を防ぎ、消化も助けます。

また、食事が少なくても満足感が得られ、肥満や糖尿病の予防にもなりますので、一口30回は噛んで食べるように心がけましょう。

よく噛むことの8大効用

- ひ 肥満を防ぐ
- み 味覚の発達を促す
- こ 言葉の発音をはっきりさせる
- の 脳の働きを活発にする
- は 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする
- が 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上とストレス解消



噛む力を育てる食のヒント

- ①食物繊維の多いものや弾力性のある食物など、歯応えのある食材を活用したメニューを取り入れましょう。
- ②調理法を工夫して、歯応えを楽しみましょう。
- ▽大きめにカットするなど、切り方を工夫する。
- ▽切り干し大根の乾物を利用するなど、水分量を少なめに。
- ▽加熱時間を短くして、歯応えのある硬さにする。
- ▽薄味にして、減塩適塩を。
- ③柔らかい食感と硬い食感のものが混在した料理にすることで、脳がよく噛もうとするセンサーを働かせ、噛む力を育めるといわれています。いろいろな食感のものを取り入れましょう。

かかりつけの歯科医を持ち 年1回は定期検診を

いつまでも歯と口の健康を保つためには毎日の歯磨きのほか、歯科医師、歯科衛生士から正しい磨き方や必要な治療を受けることが大切です。

かかりつけの歯科医を持ち、年に1回は定期検診を受けましょう。