

「転ばぬ先の杖」

高齢者の約4人に1人が認知症、またはその予備軍と言われる現在、高齢者の増加に伴う認知症の課題は、小諸市においても例外ではありません。小諸市の高齢化率は31.3%（平成30年8月1日現在）、団塊の世代が75歳以上となる平成37年には33.7%、後期高齢者（75歳以上）の割合は20.3%と予想されます。

物忘れと認知症の違いは？

▶物忘れ＝脳の老化現象（※日常生活に支障がありません。）

- ・出来事の一部を忘れる（例）何を食べたのか思い出せない
- ・ヒントを出せば思い出す
- ・物忘れを自覚している
- ・物覚えが悪くなったように感じる
- ・曜日や日付を間違えることがある

▶認知症＝脳の病気（※日常生活に支障があります。）

- ・出来事自体を忘れる（例）食べたこと自体を忘れる
- ・ヒントを出しても思い出せない
- ・物忘れを自覚できない
- ・数分前の記憶が残らない
- ・月や季節を間違えることがある



認知症の予防のためにできること

- ・肥満、喫煙、糖尿病、高血圧症、高脂血症など生活習慣病予防や改善、治療をする。
- ・魚、肉、卵、大豆などたん白質を含む食品と野菜、海藻、芋、果物を取り入れた食べ物をよく噛んでしっかり食べる。
- ・ウォーキング、体操などの有酸素運動で脳により多くの酸素を取り込み、血流を良くする。
- ・他人と会話することや笑うことなど、人との交流、また旅行の計画を立てる、段取りを考える、身なりに気を使う。

予防をしつつ、認知症になったときの準備をしましょう

- ・認知症について、周りの人と関心を持ちましょう。
- ・運転をしない生活や火を使わないオール電化の生活に早めに慣れることも大切です。
- ・財産管理、終末期医療の希望について早めに決めましょう。
- ・1人になった時にはどこで生活するのか考えましょう。

見守り反射ステッカーで安心な暮らし

認知症等により地域での見守りが必要な高齢者の靴のかかどに見守り反射ステッカー（赤色・黄色）を貼ることにより、地域の人に声かけや見守りを行っていただく取り組みをしています。

- ▶赤色のステッカーの人を見かけたら、すぐに保護をして、高齢福祉課、小諸市地域包括支援センター（26-2250）、小諸警察署（22-0110）へ連絡をお願いします。
- ▶黄色のステッカーの人を見かけたら、「どちらへ行かれますか？」「何かお困りごとはありませんか？」など声かけをお願いします。



「認知症」
高齢になると誰もがかかる可能性がある病気
認知症ってどんな病気？
脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることにより、記憶や判断力などの認知機能が低下し、日常生活を送ることが徐々に困難になる病気です。

9月1日(土)～30日(日)は、認知症高齢者対策・高齢者虐待防止県民運動強調月間です。

■ 高齢福祉課 包括支援係