

## 若年性認知症

認知症は、高齢になるとともに発症しやすくなるため、高齢者に多い病気と言えますが、高齢者でなくとも若くして認知症を発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。働き盛りであり、社会や家庭で重要な役割を担っているため、病気によって仕事や行動に支障をきたすことは、ご本人やご家族の経済的負担や精神的負担が大きいだけでなく、社会的にも影響を及ぼします。若年性認知症が疑われる場合は、一人で考えず、お早めにご相談ください。

## 相談窓口

地域包括支援センターは、市が設置している機関で、高齢者や家族のみなさんの毎日の生活の中で、不安なことや困っていることなどの相談窓口です。市内には3カ所あり、お住まいの地域により、担当のセンターがご相談に応じます。

センター名	担当地区	住所	電話番号
中央地域包括支援センター	大田原、紫塚、金田	若草1-832 (大田原市保健センター内)	(20)1001
西部地域包括支援センター	西原、親園、野崎、佐久山	浅香3-3578-17 (大田原市福祉センター内)	(20)2710
東部地域包括支援センター	湯津上、黒羽、川西、両郷、須賀川	黒羽田町848 (大田原市役所黒羽支所北隣)	(53)1880
高齢者幸福課 (基幹型支援センター)	市内全域	本町1-3-1 (大田原市役所 庁舎東別館)	(23)8757

## 栄養と食事のコラム vol. 6

### 食事でできる低栄養予防とは

低栄養とは、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。放っておくと筋肉量が低下し、疲れやすい、感染症にかかりやすい、骨折しやすいなどの症状が現れる可能性があります。予防には、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。過食や小食にも注意しながら、食生活を見直しましょう。

#### 〈低栄養予防のポイント〉

- 1日3食食べる
- 定期的に体重を測定する
- 毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえる
- 食欲がないときはおかずを優先して食べる

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は認知症の原因の1つとも言われています。

**バランスの良い食事は認知症予防にもつながります**



〈認知症に効果があるとされている食品例〉

#### **青魚(アジ・サバ・イワシなど)**

青魚に含まれるDHAやEPA(不飽和脂肪酸)には動脈硬化予防に効果があり、脳の機能にも関係があると言われています。

#### **野菜**

野菜に含まれるビタミンCやE、βカロテンなどの抗酸化作用が認知症予防に効果があると考えられています。

〈食事づくりで認知症予防〉

「献立を考える→買い物に行く→料理を作る」といったプロセスも、脳を活発に動かすため、認知症予防に効果があるとされています。毎日の生活の中で脳を積極的に使って刺激を与え、認知症予防につなげましょう。



**問** 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

## 9月は世界アルツハイマー月間です！！

～この機会に認知症について考えてみませんか～



## 認知症は「身近な病気」です

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症またはその予備軍と言われており、身近な病気となっています。認知症の人が、もの忘れなどにより不安になり、その結果、本人や家族が混乱してしまうことも少なくありません。

しかし、周囲が認知症を正しく理解し、温かい目で見守ることで本人や家族が穏やかに暮らしていくことは可能です。

市では、さまざまな講座や制度により、認知症の人やその家族が安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

## 1 認知症を知ろう

## 《認知症サポーター養成講座》

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する認知症サポーターの養成講座を実施しています。



## 《認知症サポーターステップアップ講座》

認知症に関する知識について、更なる向上や地域での活動を希望する認知症サポーターに対し、活動のきっかけづくりとして講座を開催しています。

## 2 認知症を予防しよう

## 《高齢者ほほえみセンター》

市内に24カ所あり、高齢者の皆さんが認知症や寝たきりなどになるのを防ぐため、健康講話や地域の実情に応じた季節行事、手芸や輪投げ、カラオケなどの活動を行っています。

## 《脳きらり講座》

ファイブコグ検査※を受けることで、自分の脳の状態を知り、認知症とその予防について学ぶ講座です。

※加齢に伴い低下しやすい脳の機能を測定する自記式検査

## 3 認知症の人とその家族の支援

## 《大学オレンジカフェ in 大田原》

認知症の人やその家族などが語り合える場、主体的に行動できる場になることおよび認知症を知ること、集いの場づくりを目的として、国際医療福祉大学と協働し、毎月1回、大学のカフェテリアで行っています。



## 《ひなげしの会（認知症の人と家族の会）》

認知症の人を介護する家族の介護負担軽減のため、介護相談や家族同士の交流を図ることを目的とし、毎月1回（4月～2月）、第3日曜日に開催しています。

## 《認知症初期集中支援チーム（与一オレンジチーム）》

認知症初期集中支援チームは、認知症の専門知識を持った医療・福祉・介護の専門職によって構成されたチームで、必要に応じて認知症の早期診断・早期対応に向けた支援を集中的に行い、ご本人やご家族のサポートをします。

## 《認知症要配慮高齢者等事前登録制度》

認知症により行方不明になるおそれがある方のお名前や身体的特徴、ご家族の連絡先やご本人の写真などを、同意を得た上で事前登録しておくことで、行方不明になってしまったときに早期に対応するための制度です。