

認知症予防のススメ

～いつまでも笑顔で暮らすために～



我が国の認知症高齢者の数は、2012年で462万人と推計されており、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気となっています。

住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができるよう、正しい知識を持って予防に役立てましょう。

正しい知識を持つことが大切

病気などの要因によって脳細胞が壊れたり、脳の働きが衰えたりすることで、生活に支障をきたす症状がおよそ6カ月以上出ている状態を認知症といいます。

加齢による物忘れは、例えば食事の内容が思い出せないことなどが挙げられますが、認知症による記憶障害は、食事をしたこと自体を忘れてしまうなど、症状が異なります。健康に自信があっても自分自身や大切な家族が認知症になる可能性もあります。そんなとき、認知症だからといって付き合ひ方を変える必要は基本的にはありませんが、認知症への正しい理解に基づく対応が求められます。急がせたり、驚かせたりすることは、その人の自尊心を傷つけてしまうことにもつながります。正しい知識を持つことで、認知症の方やその家族のサポートをしていく必要があります。

認知症サポーター養成講座受講者にインタビュー



高橋栄美さん (佐間)

介護施設に勤めた経験からもっと認知症の方やその家族の役に立ちたいと思い、講座を受講しました。受講をきっかけに現在働いているアロマセラピスタの仕事を知識を生かし、オレンジカフェでマッサージのボランティアをしています。認知症は人ごとと思わず、自分のこととして正しい知識を学ぶことで支援のための一歩を踏み出すことができます。多くの方にサポーターになってもらい、互いに支え合える社会になってほしいです。

オレンジカフェと認知症に関わる方

(本人・家族・支援者)の集い

オレンジカフェとは、認知症の方や家族、地域の方、医療介護の専門職、ボランティアなどなたでも気軽に参加できる集いの場です。お茶を飲みながら情報交換や当事者同士の交流、レクリエーション、専門職への相談などができます。

市では、今年度市内4カ所の事業者へオレンジカフェの運営を委託します。事業所ごとに開催日時が異なるため、各事業所へ問い合わせください。

オレンジカフェ開催場所一覧

事業所名	所在地	電話番号
特別養護老人ホーム 緑風苑	須加1529	557-3115
地域包括支援センター ふうみいゆ	下須戸65-1	558-0088
GENKI NEXT 行田城西	城西2-7-39 パークフロント A102号室	594-9854
ミキ薬局 埼玉行田店	佐間1-27-3	555-3191

認知症を予防しましょう

認知症になる原因として、高血圧や糖尿病に代表される「生活習慣病」が脳血管障

害などを引き起こし、アルツハイマー病の発症の可能性を高めると考えられています。

バランスの良い食事

1日3食規則正しく、塩分を控えてバランスよく適量をとります。よく噛んで食べることで頭部全体の血流も良くなり、認知症予防や活動性の向上につながります。

身体活動

運動習慣がある人は、ない人に比べて、アルツハイマー型認知症の発症がより少ないことが分かっています。小まめに動き、週2回程度30分以上の有酸素運動(ウォーキングや軽スポーツなど)をしましょう。

知的活動(脳への刺激)

新聞を読む、家計簿をつける、トランプ

もしものときのために 知っておきたい 認知症の方や家族の方が利用できるサービス



認知症による徘徊行動が原因で所在不明になった高齢者の早期発見と事故防止を図り、家族の負担を軽減するための事業を行っています。

徘徊高齢者等早期発見シール事業

高齢者福祉課で緊急連絡先などの必要事項を登録し、反射シールを交付します。登録された情報は、行田警察署と共有します。



反射シールを靴やつえに貼って外出

徘徊高齢者位置探索サービス事業

居場所を探索するための端末機器を貸与しています。*加入料金および付属品は無料、月々の基本料金や位置情報提供料金は自己負担

お問い合わせからSSS

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターが市内に4カ所あります。健康のこと、介護のこと、家族のこと、財産管理のこと、近所の高齢者のことなどで困ったら、気軽に相談してください。(相談無料。個人情報を守られます)

地域包括支援センター事業所一覧

名称	電話番号	担当地区
地域包括支援センター 緑風苑	557-3611	北河原、須加、長野、佐間
地域包括支援センター まきば園	550-1777	行田、荒木、星河、星宮、南河原
地域包括支援センター 社幸会	552-1123	太井、持田、下忍
地域包括支援センター ふうみいゆ	558-0088	忍、太田、埼玉



認知症サポーターの証「オレンジリング」

高齢になっても安心して住み慣れた環境で生活できるよう、つながりあい、支え合うことのできる地域を作っていきます。

▼お問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)