

# カラダとココロの

## 介護予防

### 春になりました

#### 外に出かけましょう

今年の冬は例年になく大雪や寒波に見舞われ、家の中にいることが多かったと思いますが、春の訪れとともに桜が咲く季節になりました。

外に出かけて、心も体もリフレッシュしましょう。

#### 閉じこもりのサイン

家の外に出られる状態であるのに、1日中の行動範囲のほとんどが家の中や庭先ぐらいで、この状態が1週間続くと「閉じこもり」のサインです。

「閉じこもり」は、知らないうちに体力や心肺機能を低下させ、転倒しやすくなったり、めまいや疲れやすくなったりします。また外からの刺激が少なくなり、脳の活性が低下し、ぼん

まわりの介護予防だより 連載26  
 役場健康福祉課(電話72-0334)  
 町地域包括支援センター(電話72-1852)

やりすることが多くなったり、ひどい物忘れを起こす要因にもなります。そのような状態が続くと、やがて日常生活の活動さえ難しくなり、寝たきりや認知症につながる危険性があります。

#### お出かけの達人にならしましょう

閉じこもりを予防するには、外に出る楽しみを見つけて、お出かけの達人にならしましょう。

たとえば、散歩に出かけることで四季を肌で感じたり、地域の活動や催しに参加することで刺激を受けたりと、生活の質が高まります。その結果、自身の健康維持や生きがいづくりにつながります。

趣味や活動の輪を広げ、楽しい毎日を過ごしましょう。

### 再確認！ 閉じこもり危険度チェック

「はい」と思う項目をチェックしてみましょう

#### 【活動】

- 1週間に1回以上は外出している
- 運動などで体を動かしている
- 出かけることが好き
- 趣味や楽しみがある

#### 【生活】

- 1日3食、バランスを考えて食事をしている
- 何か興味や関心がある
- 家庭内での役割がある
- お金の管理を自分でしている
- おしゃれに気を配っている

#### 【社会】

- 相談相手がいる
- 地域の催しや活動に参加している
- 人と話す機会がよくある
- 世の中のニュースに関心がある

いくつ■にチェックが付きましたか？  
 「はい」を増やしていくことが大切です。

## 4月1日から 小児の特別医療費助成対象年齢が拡大されます

健康福祉課からの  
お知らせ

【改正前】小学校就学前まで

【改正後】中学校修了前（卒業）まで

※ 15歳に到達した日以降の最初の3月31日まで

▶小児特別医療費助成の自己負担額は今の制度と変わりません

◆通院1回 = 530円

◆入院1日 = 1,200円

### ●受給資格証の更新（交付）手続きについて

受給資格証の更新・交付の手続きは、下記日程により、役場健康福祉課または役場黒坂支所で行います。手続きには保険証と印鑑（認印可）が必要です。

該当者に個別通知などはしませんので、忘れずに手続きを行ってください。

【日程】 3月23日（水）～31日（木）

詳しくは、担当までお問い合わせください。

【担当】役場健康福祉課 伊田達彦（電話72-0334）



## まちのふれあい健康相談室

# 健康福祉センターだより

日野町健康福祉センター  
〒689-4503  
日野町根雨130番地1  
電話 72-1852

## 認知症を理解し、支えてくれる環境づくりで誰もが安心して暮らせる地域に

認知症の人が「忘れている」ことを理解し、支えてくれる環境があれば安心です。

認知症の垣根を低くしてお互いに助け合えば、誰もが安心して暮らせる地域につながっていきます。

### 認知症は身近な病気です

認知症は、加齢によるものとして見過ごされがちですが、いろいろな原因による脳の障害によって起こる「病気」です。

「物忘れが激しい」、「言葉が出てこない」、「段取りが悪い」など、幾つかの症状が現われ、生活に支障が出てくる状態をいいます。

認知症を引き起こす病気には大きく分けて二つあります。最も多いものは、アルツハイマー病など、脳の神経細胞がゆっくり死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。続いて多いのは、脳の血管が詰まって一部の細胞が死んでいく「脳血管性認知症」です。

### 早めの相談と受診、治療が大切

認知症を放っておくと、症状をどんどん悪化させてしまうことがあるので、早期受診・早期診断・早期治療が非常に重要です。早期に適切な治療を受ければ、症状を和らげたり、進行を緩やかにすることもできます。

そして病気について説明を受けることで、家族も認知症に対して心構えができ、生活するに当たり、いろいろな面での対応がしやすくなります。また、家族は悩みを抱えず、相談することを勧めます。少しでも気になることがあったり、心配だと感じたら、かかりつけ医や、身近な相談窓口にご相談しましょう。

### 認知症を理解して地域で支えましょう

現在、日野町の高齢化率は40・7%となり、年々高くなっていきます。高齢化に伴い、認知症にかかる人も増加しており、85歳以上の高齢者の4人に1人の割合で認知症の症状があるといわれています。

認知症は誰もがかかる可能性のある「脳の病気」です。記憶障害（病的な物忘れ）など認知症の症状によって、日常生活に支障が生じたり、周囲の人との関係が損なわれたりして、家族も疲れ切って共倒れしてしまうことがあります。

しかし、周囲の正しい理解と気遣いがあれば、住み慣れた地域で穏やかに暮らしていくことは可能です。認知症の人の家族は、近隣からスムーズに協力を得られる準備として、認知症を抱えていることやその状態について、なるべく知らせておく方が良いでしょう。

もし、認知症の人が自宅への帰り道が分からなくなると

迷っているときや、悪質な訪問販売業者が入りしているなど、いつもと様子が違うと感じたときに地域の人の手助けを受け、危険を未然に防ぐことができるかもしれません。

地域が認知症について理解し、支えてくれる環境があれば安心です。みんなが受け入れ、お互いに助け合えば、誰もが安心して暮らせる地域につながっていきます。

※高齢化率：総人口に占める65歳以上人口の割合

認知症について、気軽にご相談ください  
日野町地域包括支援センター  
電話 72-1852