



# 認知症は 身近な病気です



## 1 認知症とは

認知症は、脳の細胞が死んだり働きが悪くなり生活に支障が現れる病気で、85歳以上の4人に1人が認知症になるといわれています。

## 2 認知症の症状

### 【記憶障がい】

普通の物忘れと認知症とは違います。

- ▶ 普通の物忘れ …… 食べた食事の内容や約束の日時を思い出せない。  
(きっかけがあると思出すことができる)
- ▶ 認知症が疑われるもの …… 食事を食べたことや約束をした事実を完全に忘れてしまう。

### 【見当識障がい】

○時間や月日がわからない ○場所がわからない ○人がわからない

### 【理解・判断力の障がい】

○考えるスピードが遅くなる ○2つ以上のことが重なると理解できない

### 【実行機能障がい】

○日常生活に必要な作業ができなくなる (食事の準備など、段取りが必要なもの)

## 3 認知症の人と接する時の心構え

### 【基本姿勢】

①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

### 【具体的な7つのポイント】

①まずは見守る ②余裕を持って対応する ③声をかける時は一人で ④後ろから声をかけない  
⑤相手に目線を合わせて ⑥穏やかにはっきりとした口調で ⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

## 4 認知症の不安や苦しみを理解し、さりげなく手助けをして、地域で認知症の人や家族を温かい目で見守りましょう。

## 5 認知症の相談窓口

「家族が認知症かもしれない」「どこに受診すればよいかわからない」「介護に困っている」など、さまざまな相談に応じますので、気軽にお電話ください。

【相談窓口】 日野町地域包括支援センター《役場健康福祉課内》(電話 72-1852)

### 保健師のひと言



#### 〈がんを防ぐ新12カ条〉第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

肝炎ウイルスに感染した人は、肝がんになりやすいといわれています。

1度も検査したことがない人は、保健所で無料検査ができますので、検査を受けましょう。



陽の光をいっぱいあびて、のびのび元気できらいとかがやく子に

日野町子育て支援室

# おひさまひろば だより

【申込み・問合せ】

▶ひのっこ保育所(電話 72-0238)

▶教育委員会(電話 72-2107)

## 子育て真っ最中のお父さんお母さん、ご家族を応援します！

★親子の集いの場です。多くの人と関わり、一緒に遊んだりお話したりして楽しく子育てしましょう。

★安心して子育てができるように子育てに関する情報を提供します。何でも気軽にご相談ください。

《開設日》 毎週水曜日～金曜日 午前9時～午後2時

●午前11時30分には昼食の準備をします。午後参加する人は、お弁当・お茶を準備してください。

●現在、対象者は35人です。保育所に入所していない子どもたちのほか、里帰りの人もどうぞ遊びに来ててください。60人の子育て先輩ボランティアのサポートもあります。(ボランティアさん随時募集中！)

### 2月のテーマ

#### 冬の遊び ~冬の遊びを工夫し楽しもう~

暦の上では2月4日が立春となりますが、2月は一番寒い時期です。だからこそ「春が待ち遠しい」という思いが一層強くなるのでしょうか。室内遊びが中心となり、こたつを囲み家族団らんでの遊びがたくさんできる時です。大人の膝にこっぴり入って絵本を読んでもらったり、しりとりやなぞなぞの言葉遊び、あやとりやお手玉、折り紙、かるた取り、絵描き、ぬりえなど、家族でふれあう時間を大切にしてほしいと思います。

### 2月の予定

#### 7日(金) ワンポイント食育講座(開発センター)

食生活改善推進協議会、町管理栄養士と一緒に、親子でふれあいながら簡単なクッキングをして、お昼に会食します。おにぎりとお茶は各自で準備してきてください。クッキングに参加できる人は、エプロンと三角巾を持ってきてください。

#### 13日(木) おでかけおひさまひろば(町公民館)

ボランティアの鳥居敏子さんと一緒に、冬の歌を歌ったり、リズム遊びを楽しみます。お昼には、体を温める根菜(ダイコン、ニンジン、ゴボウなど)がたっぷり入った具たくさん汁を作って食べます。2月11日(火)までに申し込んでください。(食材費300円集金します)

#### 19日(水) 図書館からのおはなし会(10:30~11:00)

絵本の読み聞かせ、手遊びやわらべうた、紙芝居など、冬から春を感じる内容が盛りだくさんです。

#### 20日(木) 1月・2月生まれの誕生会(10:30~11:30)

誕生者の紹介、お母さんの思い、皆さんからお祝いの言葉ももらいます。楽しい出し物もあります。

#### 26日(水)・27日(木) 保育所体験入所(10:00~)

4月からもも組に入所する友達が体験入所します。ぱんだ組の友達と一緒に半日過ごします。おもちゃ遊び、歌、絵本の読み聞かせなどで交流します。

#### 28日(金) レッツダンス(10:00~11:00)

### 日野国際交流協会の皆さん、いつもおいしいお餅をありがとうございます。



お餅だあ〜い好き

### 町歴史民俗資料館を見学しました。昔の部屋やそろばんに興味津々でした。



パチパチって音が楽しいんだもん



昔の部屋は見る物すべてが初めてです