



今年の長い酷暑も終わりました。新型コロナも5類に移行しましたが、ウイルスがなくなった訳ではありません。本来なら冬に流行するインフルエンザも夏から流行するなど、年々ウイルスによる脅威が増えています。皆様も油断することなく、体力維持向上に努め、免疫力を高めて抵抗力をつけるように努めていきましょう！

## MCI(軽度認知障害)を知っていますか？

長引いたコロナ禍により、体の衰えだけでなく、脳力の衰え(フレイル)の相談も増えてきています。

データより、現在は7人に1人、2025年には5人に1人が認知症になるというリスクがあります。又、75歳を過ぎると一気に有病率が上がるというデータも出ています。認知症という脳の病気になってしまうと回復は難しいです。

ただしMCI(軽度認知障害)の時点ならば、認知症になるのを先延ばしにしたり、回復傾向になることができると言われています。今回、エーザイが作った新薬(シカネマフ)も早期に使わないと効果がないという状況です。

MCIとは、認知機能に障害が出ているものの、自立した日常生活が送れている状況の事です。

物忘れが増えた、出かける等意欲がなくなってきた、身ないをかまわなくなったなどの状態です。家族や友人、民生委員など身近な人が「あれ、おかしいな？」と感じた時が大事です。認知症発症は、生活習慣病も主な原因であることがわかってきました。

では？予防ってどうすればいいの？については→裏面に記載しています。



## 毎年9月は「世界アルツハイマー月間」

枚方市では、オレンジガーデニングプロジェクトで、オレンジ色の花を植えて、「認知症になっても、暮らしやすいまちを皆でつくっていこう」活動をしています。

美郷会でも、事務所西側にオレンジ色の花をプランターに植えています。

皆様も、オレンジ色の花を植えて住みよいまちの協力を！！

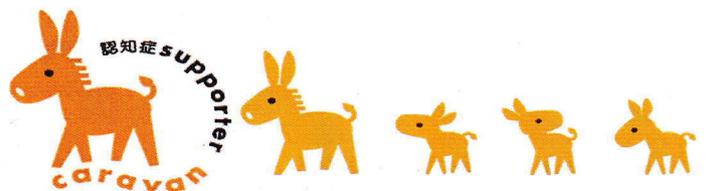


## 認知症サポーター養成講座をご存じですか？

**認知症サポーター**とは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。自分のできる範囲で活動し、自分自身の問題として認識し、学んだ知識を伝え、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めるサポーターの事です。

**認知症サポーター養成講座**とは、認知症について正しい知識を持ち認知症の方やその家族を応援し、誰もが安心して暮らしやすい地域を作るために認知症についての理解を深めて頂く講座です。

地域の集会所や学校等での開催も行っておりますので、詳細は**美郷会**まで問い合わせください。



## [MCIの予防を！3日坊主にならないように毎日の取り組みが大切!!]

- ・生活習慣病のコントロール。(高血圧、脂質異常症、特に糖尿病はリスクが高いのでしっかりコントロールしましょう)特定検診を受ける、定期的受診を怠らない。
- ・認知症には、治るものもあります。硬膜下血腫や水頭症、内分泌疾患などがあります。認知症と同じような症状があるので、かかりつけ医や専門医に受診して検査を受けることが大事です。
- ・有酸素運動が効果的と言われています。ウォーキングや、汗ばむ程度の運動をしましょう。歩幅が狭くなってきたら認知機能低下の要注意信号です。有酸素運動だけでなく、筋力アップ運動(片足立ちや軽いスクワット運動)を取り入れましょう。
- ・バランスのとれた食事を。タンパク質(肉や魚など)は片手にのる位の量を。炭水化物や糖質も適度に。野菜はしっかり摂りましょう。減塩を心がけて。色々な食品を摂るように心がけましょう。
- ・他者との交流は大事。地域の集まりやサロン、シニア会には積極的に参加を。人とおしゃべりする事は効果的です。集まりの場でコグニサイズ(頭と体を2つの事を同時に使う)を取り入れて、脳トレに努めましょう。
- ・不眠は認知症の発症リスクを高めます。睡眠時間が5-8時間未満の人は認知症になりにくいというデータがあります。お昼寝は30分以内にしましょう。
- ・脳は怠け者なので、常に刺激を与えましょう。散歩道を変えてみる、いつもの買物先のスーパーを変えてみる。面倒くさいは脳の敵。いくつになっても、好奇心を持ち続けましょう。



## 健康寿命を伸ばそうシリーズ③

### 介護保険制度の市の現状について

お守りになるからと、申請したいという方がおられますが、介護保険は登録制ではなく生活するうえで支援や介護の手が必要な時に申請します。申請を1回するだけでも皆さんの納めている介護保険料(税金)が約23000円かかります。

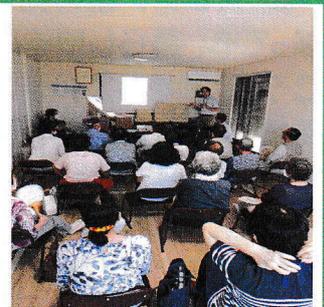
また現状では、フランを立てるケアマネジャーと支援を行うヘルパーが不足しています。本当に必要な方に利用してもらうことが大切なので、自分でできるのに掃除がしんどいから、友達と一緒にデイに行きたいから等でのサービス利用はよくありません。なぜなら自分でできるのにしなくなると、本当にできなくなってしまおうのが高齢期の特徴です。自分で生活を行える、散歩が出来るなどは素晴らしいことと自信をもちましょう!



### R5.9.16(土)あけぼのみどい会にて

はなまるレンタルサービスのスタッフに防犯設備士の資格を持った方がおり、**防犯対策**の話をクイズ形式で楽しく教えてもらいました。

とても役立つ内容で防犯意識も高まる様な講座でした。今後も地域での講座を行ってくれるとの事なので、他の地域の集まりで希望されるときは、美郷会まで連絡を下さい。



### 地域包括支援センター美郷会の役割

美郷会は、管理者・社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師・ケアマネジャー(2名)・事務員の7名で業務を行っている65歳以上の方の相談窓口です。

主な役割については、来所や電話、訪問で相談を受けています。状況に応じ、必要な機関と連携も取ります。社会福祉士は、権利擁護関係(後見制度など)、消費者被害・虐待対応。主任ケアマネジャーは、ケアマネジャーの支援や介護医療の連携など。看護師は、地域への出前講座や健康指導、介護予防教室開催や広報。ケアマネジャーは、介護予防ケアプラン作成。その他には、地域との元気づくり地域づくり会議や、地域や事業所との懇談会や勉強会などを行っています。

枚方市地域包括支援センター美郷会(高齢者サポートセンター)

くらしすこやか 総合相談窓口

枚方市

地域包括支援センター