

9月は世界アルツハイマー月間です

▷問い合わせ 地域包括支援センター（福祉課内）（☎223-3581）

世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症に関する取り組みを紹介します。

認知症とは？

さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

年齢を重ねると誰しも物忘れが多くなりますが、それは脳の自然な老化現象であり、認知症とは異なります。この区別が難しいため、発見が遅くなってしまうことがあります。

認知症の予防って？

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされています。

例えば、バランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

町では、脳と体の両方の機能を同時に使った複合運動（コグニサイズ）により認知症の発症を遅らせることを目的とした認知症予防教室を行っています。



認知症かな？と思ったら

認知症を早期発見することで、医療機関で適切な治療が受けられ、症状の進行を遅らせることができたり、介護サービスを利用したりすることができます。

自分自身や家族が認知症と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。

地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員を配置し、認知症あんしんガイドなどをもとに相談に応じています。福岡県が設置する若年性認知症サポートセンターなどの相談窓口もあります。

また、認知症の初期の段階で本人や家族に関わり、適切な支援につなげる認知症初期集中支援チームも設置しています。



家族が認知症になり、行方不明の心配が出てきたら？

認知症の人が外出後、行方が分からなくなった場合の早期発見や事故の未然防止のため、認知症高齢者等見守りシールを無料で交付しています。よく着用する衣類にアイロンで貼り付けて使用できますので、活用してください。

また、折尾警察署と遠賀郡4町・中間市の関係機関などが連携し、行方不明になった人を速やかに保護できるようにする「はいかい高齢者等 SOS ネットワークシステム」がありますので、心配な時は登録してください。



認知症の人や家族の人たちと話ができる場所は？

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職の人など誰もが気軽に集まれる場所としてオレンジカフェ（認知症カフェ）を行っています。



認知症サポーター養成講座を受講しませんか？（受講料無料）

認知症サポーターとは「なにか特別なこと」をする人ではありません。講座をとおして、認知症の正しい理解や認知症の人への接し方を理解し、自分のできる範囲で認知症の人を温かく見守り応援するのが認知症サポーターです。ちょっとした気遣いや見守りが地域の大きな支えになります。

受講を希望する人は、町の出前講座を利用してください。地域、グループ、団体など5人以上集まれば、出前講座を申し込むことができます。気軽に相談してください。



こどもに身につけさせたい 横断歩道の渡り方

こどもが交通事故に遭わないためには、保護者がしっかりと横断歩道の渡り方を教えましょう。まずは、こどもがしっかりと理解できる表現で、具体的に教えることが大切です。例えば「ここは危ないから気をつけて」という言葉だけでは、こどもは理解できません。「ここは車が見えにくい場所だから、ここで一度止まって車が来ないかをよく確認してから渡りなさい」など、危険である理由と対処法を具体的に教えましょう。

このとき、言葉選びにも注意しましょう。意識せずに大人が普段使う言葉を使ってしまうと、こどもには伝わらない場合が多いからです。「右折」「一時停止」などは「右に曲がる」「しっかり止まって右左

を確認する」など、表現を工夫してください。

身につけておきたい 横断歩道の渡り方

①必ず横断歩道を渡ろう

少し遠くても、横断歩道を渡る習慣を身につけましょう。横断歩道のないところを横断することは、交通事故のリスクが高くなるので止めましょう。

②きちんと安全を確認した上で、手を挙げてから渡ろう

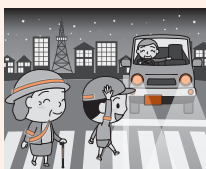
手を挙げてドライバーに横断の意思表示をし、車の停車を確認して渡りましょう。

③信号のある場所でも車の確認をしてから渡ろう

交差点では、青信号でも右折・左折してくる車がいるかもしれないので、十分に確認をして渡りましょう。

保護者がこどもの手本となり、正しい横断歩道の渡り方をしましょう。

9月21日～30日は



秋の全国交通安全運動です。この機会に、親子で交通事故などにならないために、どのような行動をとるべきか話し合ってみてはいかでしょうか。

リーど通信 No. 54

リーどぼらんていあキッズ大集合！ 今年も活動を始めました

ボランティア活動センターでは、こどもたちの社会力向上などを目的とした「リーどぼらんていあキッズ事業」を行っています。

令和6年度は、

小学生1～6年生の合計23人が集まり、6月15日に「活動結成式・保護者説明会」を行いました。初めてボラ



ンティア活動を経験するキッズも多く、どんな活動をするのか楽しみにしている様子でした。

7月6日に家族と一緒に「赤しそ収穫支援体験」を行いました。

栗屋地区で芦屋町の特産品である赤しそを作っている農家の木原教茂さんに教わりながら、上手に赤しそ



を収穫していました。

収穫後は、芦屋町食生活改善推進会から赤しそジュース作りを教わりました。クエン酸を入れると

鮮やかな赤紫色に変わる場面では、「きれい」や「すごい」などの声があがっていました。

最後に、赤しそジュースを試飲しました。「美味しい！」と何度もおかわりするキッズもいました。家族と一緒に学びながら、にぎやかで楽しい1日を過ごすことができました。



▽問い合わせ
ボランティア活動センター
(☎ 2 2 1 - 1 0 1 1)

