

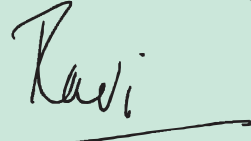
# 伊予三島ロータリークラブ



伊予三島RC30周年記念時計塔  
伊予三島運動公園「産土の塔」

## 世界へのプレゼントになろう

Be a gift to the world



2015～2016年度国際ロータリー会長

事務局 四国中央市金生町下分865 四国中央商工会議所内  
http://www.iyomishima-rc.jp TEL (0896) 58-3530  
E-mail:iyomis@iyomishima-rc.jp FAX (0896) 58-6294  
例会 金曜日 12:10～13:10  
■会長/中野 哲 ■幹事/山内一正 ■広報委員長/園部忠幸

No.25

平成 27.12.18  
第 2965 回

## 卓 話 (外部)

認知症になっても安心して暮らせる街」から  
「認知症予防のできる街へ」



四国中央市 福祉保健部 高齢介護課  
四国中央市地域包括支援センター 山 川 桂 子

### <四国中央市の高齢者の現状>

人口はじわじわと減っているのに対し 65 歳以上の高齢者数は増えており、高齢化率も上昇。平成 27 年 11 月末で高齢化率は、29.5%。市の高齢化率は全国より高く、愛媛県と同じ。超高齢社会の日本にとって、最大の不安となっている病気の一つに認知症がある。

### <認知症とはどういう病気なのか>

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔。認知症とは、「いったん獲得した脳の知的機能が、何らかの障がいによって、慢性的に低下し、日常生活を送る上での支障が、およそ6か月以上

継続している状態」を言う。物忘れと認知症の違いは、「体験の全体がすっぽり抜け落ちてしまう」のが認知症。指摘されても、納得しにくくなる。

### <認知症の症状を引き起こす病気>

大きく分けて3つ、「脳変性型」「脳血管型」、「その他」。一番多くみられる、認知症全体の約50%を占めるのが、アルツハイマー型。アルツハイマー型は原因不明。何らかの原因によって脳全体が影響を受け、脳が全体的に萎縮する。

### <認知症の症状>

2種類。脳の細胞がいろんな原因で壊れることによって直接起こる「中核症状」と本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみあって、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることがある「BPSD：行動・心理症状」がある。

最大の特徴は、記憶障害で、「覚えられない、すぐに忘れてしまう。」時間や季節感の感覚が薄れてくる。

徘徊・妄想・昼夜逆転などのBPSD（行動・心理症状）ですが、この部分は、環境や対応を改善することでなくならせることも可能。

### <認知症の方への対応>

認知症の人だからといって付き合いを、基本的には変える必要はないが、認知症の方には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要。具体的には、3つの心得がある。

1. 驚かせない、2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない。「さりげなく自然に」が一番の支援。

### <認知症予防>

国立長寿医療研究センターで開発された、脳への刺激が期待される運動方法で、「コグニサイズ」。コグニクシオン（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた、造語。

### <地域包括支援センターでの取り組み>

認知症施策：一部抜粋紹介。  
もの忘れチェック体験：もの忘れが気になった時などに、気軽にチェックできる「物忘れ相談プログラム」を県内自治体で初めて導入。軽度認知機能障害(MCI)と言われる「心配なもの忘れの疑い」かどうかを早期にチェック。

はつらつ検診：もの忘れチェック体験のフォロー検診。チェック体験より、より詳しい検査を実施し、専門医から結果説明。

認知症サポーター養成講座：認知症について、広く正しく病気を理解していただき、その応援者となってもらえるよう市の出前講座で行っています。認知症サポーターとは、認知症について、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。

「認知症！みんなで支えていきマップ」：認知症に関する地域資源マップ  
認知症に関する相談は、地域包括支援センターまで。

「認知症高齢者みんなで探そや！ネットワーク」：高齢者が徘徊により行方不明になった際に、早期発見と保護を目的として、ご本人の特徴などを配信するサービスです。情報配信は、行政無線での放送・ケーブルテレビのテロップ放映・消防団員、福祉部局職員、市民登録者へのメール配信。また、この探そや！ネットワークの趣旨に賛同していただいた協力機関（企業等）へもFAX送信しております。

「認知症高齢者みんなで探そや！メールサービス」：認知症高齢者の徘徊が発生した際に、早期発見と保護を目的として、ご本人の特徴等をメール配信するサービスです。

ご説明した、各種事業等のお問い合わせは、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

開会 中野 哲 会長

結婚記念祝～大西英彦君、

来賓紹介

四国中央市地域包括支援センター 山川桂子様

出席報告

出席会員（38名中） 30名

出席率 78.95%

第2963回修正出席率 92.11%

会長の時間

幹事報告

例会行事

卓話（外部） 山川桂子様

ニコニコ紹介

山内一正君～クリスマスを前にして、昨夜、初恋の日の夢を見ました。奥さん、ゴメンナさい。

1月1日プログラム予定

休 会  
(元 日)

1月8日プログラム予定

会長年頭所感  
クラブアセンブリー  
時間：午後6時～  
場所：グランフォーレ

**会員増強委員会よりのアピール**

**全員が一丸となって  
会員増強を行いましょう。**

会員増強委員会 委員長 新田敏晴 副委員長 大西英彦

**四つのテスト**

言行はこれに照らしてから

1. 真実か どうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるか どうか

**園部忠幸広報委員長よりのお願い**

**クラブ会報原稿募集!!**

会報の空スペースを有効利用して、皆様の身の廻り情報を載せましょう。

①私の趣味 ②最近、私のニコニコ情報 ③その他

だるま印刷 ☎ 24-0945 FAX 24-5094 Eメール：daruma-p@joy.ocn.ne.jp

★何時でも自由に、何回でもどしどし投稿下さい。お待ちしております。