

いつでも自分らしい生活を送るために

～「もの忘れがひどくなった」と感じるが増えたり、不安を感じることはないですか～

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

みなさんは直方市の高齢化率を知っていますか？

令和4年9月末日時点の高齢化率は約33.3%で、市民の約3人に1人が65歳以上の高齢者となっています。誰にも“老い”はあり、歳を重ねていく中で「認知症」を発症する可能性は高くなっていきます。認知症を身近な病気と考え、自分自身または自分の家族が認知症になったら…と考え認知症について正しく理解することから始めましょう。

4つのポイント

①知る

認知症についてどんな病気でどのような症状があるかを知りましょう。症状や病気を理解し、早期に対応をとることで、症状の改善や症状の進行を抑えることができます。



②予防する

食事や睡眠、運動など生活習慣に気をつけ、脳を活性化することで認知症の予防や進行を緩やかにさせる効果があると考えられています。



③支える

間違った接し方をすると、その人を傷つけてしまったり、認知症の症状が進行してしまうことがあります。相手の気持ちや行動をきちんと理解して接することが必要です。



④相談する

誰かに話をしてみる、専門科を受診するといったように、一人で悩まず周りの人に助けを求めましょう。1人で解決策が見出せない場合でも、みんなで考えれば今まで気づかなかったことに気づくことができます。



知っていますか「のおがた認知症お役立ちガイド」

認知症になっても安心して生活を送るための、「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」をまとめた本です。

直方市役所5階 地域包括支援センター(51番窓口)で配布しています。お気軽にご相談ください。



認知症サポーターを知っていますか？

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。認知症サポーターは見守りや傾聴、地域行事等に参加するなど、地域の特性やニーズに応じた活動をしています。

近所に気になる人がいればさりげなく見守る、認知症になっても友人づきあい続けていく、認知症の人と暮らす家族の話し相手になることなども、認知症の基本を学んだサポーターだからこそできる活動です。

現時点での認知症サポーター数

14,058,007人

令和4年9月30日時点



認知症サポーター養成講座

市では、認知症に関する正しい知識や対応の仕方などを学ぶことのできる養成講座を開催しています。ぜひご参加ください。

対 象 市内に住んでいるか、通勤している人

と き 2月17日(金) 午後2時～3時30分(受付 午後1時30分～)

と ころ 中央公民館 第3学習室

定 員 80人

参加料 無料

申込・問い合わせ

健康長寿課高齢者支援係(TEL:25-2391・FAX:24-7320)



連絡先：健康長寿課高齢者支援係（地域包括支援センター）
TEL：0949-25-2391 FAX：0949-24-7320