

軽度認知障害 チェックシート

※ 出典：浦上克哉著
JAFMATE 社刊「認知症
の新基礎知識」より抜粋

- 電話で受けた言づてを伝え忘れることが増えた。
- 何を取りに来たのか忘れることが増えた(後で思い出す)。
- 生ごみや腐った食品のにおいに気づかなくなった。
- 物を片付けた場所を忘れて探し回ることが増えた。
- 部屋が散らかっていても気にならなくなった。
- 洗濯物をうまくたためなくなった。
- 新しい電化製品などの使い方をなかなか覚えられなくなった。
- 長く続けてきた趣味への関心が薄れてきた。
- いつも見ていたドラマを見る気がしなくなった。
- 家族の記念日を忘れることが増えた。



以下の10項目について、あてはまるものにチェックをし、3つ以上あてはまった方は要注意です。早めに専門医による診断をおすすめします。軽度認知障害(MCI)の段階であれば、投薬等の治療により、認知症を予防することができます。

もっと知ろう！認知症のこと 認知症サポーター養成講座

認知症は加齢とともに発病する疾患で、誰にでも起こる可能性があります。安心して暮らせる地域をつくるためには、より多くの方が、認知症を理解し、そっと手を差し出す「認知症サポーター」となることが必要です。

町では、サポーターの輪を広げるため、「認知症サポーター養成講座」を開催します。大切な人やご自身のため、ぜひご参加ください。

日時：7月27日(木) 午後1時30分から

場所：ニュータウンふくしプラザ

共催：オレンジクラブ(ボランティアグループ)・地域包括支援センター

申込・問合せ：ニュータウンふくしプラザ ☎ 290-5469) または地域包括支援センター (☎ 296-7700)

安心 地域へ ボランティアグループ 「オレンジクラブ」

町の事業や呼びかけをきっかけに設立されたオレンジクラブは、今年で活動5年目になります。月4回、グループホームの訪問を行い、歌や体操、ゲーム、傾聴などを行っているほか、月に1回、勉強会を開催し、各種資料や体験談、施設見学などを通して認知症に関連することを学んでいます。

「まずは自分たちが認知症を知ることから」という思いで日々勉強中の皆さんは、やがては認知症のことを広める立場になりたいと願っています。ぜひ皆さんも一緒に活動しませんか？

問合せ：代表 奈治原 美世子さん ☎ 296-4581

安心 サービス 認知症の専用相談窓口

地域包括支援センターには、認知症専門医が毎月1回来所し、センターの職員といっしょに医療と福祉の側面から助言を行なっています。

認知症のため、ご本人が病院に行きたがらない、家族としてどこに相談していいかわからないなど、個別(訪問・来所)相談を受け付けます。ご家族やご友人のこと、あなた自身の物忘れや少し気になることなど、まずは電話で地域包括支援センター (☎ 296-7700) にご相談ください。

切です。そのためには、町で行う「認知症検診」を受けたり、ご自身で簡単にできるチェックシート(上記参照)を活用したりするなど、積極的に自身の状態をチェックする必要があります。また、認知症は、本人に直接話づらいことから、早期治療につなげにくい病気の一つです。そのため、町では認知症の専門相談窓口を設けています。(認知症初期集中支援チーム)相談窓口には、ご家族からの相談も多く寄せられています。専門医と地域包括支援センター職員等が親身にアドバイスしますので、ぜひお気軽にご相談ください。

加齢により誰もが発症する可能性のある認知症は、他人事ではありませんが、現在は元気な方も、発症する可能性があります。家族や自身が認知症になったとき、病気に対する理解や知識がないと、誤った対応をしてしまい、状況を悪化させてしまう危険性があります。認知症を理解し、ゆるやかに認知症の人を支える「認知症サポーター」となるなど、将来、誰もが安心して暮らし続けられる地域をみんなで作っていきましょう。

認知症に対する理解や知識をみんなで作る



特集 老後の安心に備える

～高齢による不安と、あなたが今できること～

高齢者の集いの場「はーとんカフェ今宿」にて

不安 1

▼ 予防法と発症後の付き合い方を知る 認知症の重症化

高齢化が著しく進む鳩山町では、高齢となっても安心して暮らし続けられることは、多くの人の願いでもあります。

町内に住む皆さんに、将来、不安に思うことをお伺いしたところ「自分や家族の健康」「親や自分が寝たきりや認知症になった際の介護」「独り身になったときの生活」「金銭的な不安」「自分で運転できなくなった後の移動手段」「詐欺などの被害」などの声がありました。

今月号では、高齢による不安のうち、「認知症の重症化」「地域からの孤立」「交通事故の加害者」にスポットを当て、その不安を解消するために、ご自身や家族、地域でできることを考えます。

厚生労働省によると、平成32年には、我が国の65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は約700万人、5人に1人程度になると推計されています。超高齢社会に伴い、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

3大予防策で認知症へのリスクを減らす

認知症の予防には、「社会参加」「バランスのよい食生活」「運動」が良いとされています。特に、脳血管性認知

症の予防には、生活習慣病予防が大切です。

日頃から社会参加や運動の場として、ボランティア活動やサークル、体操教室などに積極的に参加して、仲間を作る、現在の食生活を見直すなど、普段からの行動や心がけを変えていきましょう。

早期発見・早期治療で重症化を防ぐ

認知症は、早期発見・早期治療を行うことで、重症化を防ぐことも大

安心 サービス

認知症検診

認知症は、その兆候が現れ始めた段階から適切な対応をすることで、進行を遅らせたり重症化を防ぐことができます。町では、認知症の早期発見・早期治療のために、今年度、満70歳と満75歳の方を対象に認知症検診の受診票をお届けしています。

検診は無料ですので、対象となる方は、ぜひこの機会にご自身の状態をチェックしてみてください。

対象者：今年度、満70歳と満75歳の方
受付期間：7月1日(土)～12月25日(月)
実施場所：個別検診契約医療機関(町内外29機関) ※受診票に一覧表を同封します。
検診内容：「認知症検診チェック票」を用いた、もの忘れスクリーニング検査と行動・心理症状チェックなど
問合せ：地域包括支援センター ☎ 296-7700

ドライバー危険度チェックシート

※出典：浦上克哉著 JAFMATE 社刊「認知症の新基礎知識」より抜粋

以下の10項目について、あてはまるものにチェックをし、3つ以上あてはまった方は要注意です。毎年1度はチェックを行い、項目が増えるようなことがあれば専門医や専門機関の受診を検討しましょう。

- 車のキーや免許証などを探し回ることが増えた。
- 曲がる際にウインカーを出し忘れることがある。
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
- 駐車場のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった(と言われるようになった)。
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
- 車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
- 洗車道具などをきれいに整理しなくなった。
- 車庫入れて壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
- 好きだったドライブに行く回数が減った。

安心サービス デマンドタクシー



デマンドタクシーは、町内を運行する「町内エリア便」と、町内と毛呂山町の埼玉医科大学病院を往復する「埼玉医大便」があり、平日(祝日と年末年始を除く)に運行しています。

利用方法：①事前に利用者登録をします。(登録場所は商工会内、役場、役場東出張所) ②事前に「予約センター」へ電話(☎ 296-7575。かけ間違いにご注意ください!)で利用予約をします。③予約時間に指定場所で待ちます。
利用料金(乗車1回あたり)：【町内エリア便】100円 【埼玉医大便】500円
問合せ：役場政策財政課 政策推進担当 ☎ 296-1212

不安2 地域からの孤立
▼人とのつながり、居場所を作る

不安3 交通事故の加害者
▼自身の運転能力、生活を見直す

脱・マイカー生活を考える
運転の危険度は、自分では気づきにくいものです。そのため、ご家族やご友人が同乗し、客観的に運転をチェックすることも効果的です。

近年、高齢ドライバーによる交通事故が増えています。悲惨な交通事故の加害者とならないために、私たちが取れる対策の一つに、運転に危険を感じたら、自らは運転をしない、という選択もあります。

自身や大切な人の笑顔を守るために 今できることから始めよう

加齢により、自身のことだけでなく、ご家族のこと、さらに親しい人の今後のことなど、生活面ではさまざまな不安が生じてきます。元氣なうちから、将来の生活スタイルを想像し、そのために今からできることを始めておく必要があります。その際、力になるのが町職員や地域の皆さんです。老後の不安を和らげるため、今何ができるのかをいっしょに考えていきましょう。

核家族化が進み、高齢者のみの世帯や、高齢者の一人暮らしが増えていきます。鳩山町でも、平成29年6月1日現在、該当世帯は3306世帯と、全世帯の約55・5%となっています。

ランテニア活動に参加する高齢者や、サロンやカフェなどの集いの場に出かける方がいる一方で、あまり家から出ず、地域とのつながりが希薄な世帯もあります。外出をためらう高齢者の中には、「身体機能の低下などで移動が大変」という方もいるようです。そうした方々には、買い物支援、家事支援、配食サービスなどの生活支援サービスの利用がおすすめです。

災害時や日常生活での予期せぬ事態の際、高齢者のみの世帯や単身世帯では、助けを呼ぶことも十分にできない場合も考えられます。万が一に備えて、「避難行動要支援者支援制度」への登録や「緊急通報システム」などを利用しましょう。また、地域の方や家族の方も、そうした備えを進めるよう、高齢者へ積極的に呼びかけましょう。

不安2 地域からの孤立

▼人とのつながり、居場所を作る

サービスを提供する方々との交流を通して、人とのつながりを保ちましょう。

「見守り」の目を地域で広げよう 災害時と地域防犯に向け 郵便局と協定を締結



(左から)坂戸郵便局 田中英樹局長、小峰孝雄町長、鳩山郵便局 浅見稔局長、鳩山鳩ヶ丘郵便局 芹澤俊行局長

6月1日、町長公室で「災害発生時における鳩山町と郵便局の協力に関する協定書・地域における協力に関する協定書」の調印式が行われました。鳩山町と日本郵便株式会社坂戸郵便局及び鳩山町内郵便局との間で取り交わされた調印式では、「高齢化が著しい町内では、高齢者の一人暮らしが目立ってきたため、より一層の見守り活動などに留意したい」などの話がありました。

鳩山町地域見守り支援ネットワーク

地域住民が日常生活や仕事の中で、高齢者等の異変等に気づいたときに町に連絡し、地域全体で見守りを行っています。現在、警察、地域団体、ボランティア団体、民間事業者など、48団体が参加しています。
連絡先：【高齢者】地域包括支援センター☎ 296-7700、【障がい者・子ども】役場健康福祉課☎ 296-1241

安心サービス 緊急通報システム

ガードマンが待機する受信センターに通じる「緊急通報装置」と「安否確認センサー」を設置します。応答がないときなどは、ガードマンが駆け付けます。
対象：病弱な65歳以上の単身者、高齢者世帯
費用：月1,000円(非課税世帯500円、生活保護世帯は無料)
申込・問合せ：役場高齢者支援課☎ 296-1210

交流しよう 町内の集いの場

- ◆はーとんカフェ今宿(今宿532-7プラザM内。☎ 296-6776)
- ◆ニュータウンふくしプラザ(松ヶ丘1-2-4 ☎ 290-5469)
- ◆ふれあいいきいきサロン(3会場：亀井分館、今宿コミュニティセンター、ふれあいセンター。問合せ：町社会福祉協議会☎ 296-5296)