

◆ 9月は認知症月間・21日は認知症の日

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、毎年9月が「認知症月間」、9月21日が「認知症の日」と定められました。認知症とは、何らかの要因で脳細胞が損傷を受け、脳の働きが弱くなることで、生活に支障が出ている状態です。「物事を記憶することが難しい」「時間や場所などの見当が乏しい」「判断力や理解力が低下する」などの症状がありますが、「認知症になったら何もできなくなる」のではなく、「**認知症になっても地域とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる**」という考え方を「**新しい認知症観**」と言います。認知症の人でもできる限り自分らしく暮らし続けることができる地域を目指すために、認知症を「自分ごと」として「知ること」「考えること」からはじめてみませんか？

◆ 町の3つの取り組み

おれんじフェア

認知症の日に合わせて、9・10月に認知症に対する理解を深める事業を実施しています。

■今年度予定している取組

- ① 認知症関連図書の紹介
- ② 『オレンジ・ランプ』DVDの貸し出し
- ③ VR認知症体験会
- ④ オレンジの花プロジェクト

※詳細は別途お知らせいたします。



オレンジの花プロジェクト

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、理解を深める講座です。

より詳しく学びたい方は、おれんじフェアのVR認知症体験会をステップアップ講座として受講することができます。



認知症サポーター養成講座

認知症を知ろう

希望を持って
自分らしく

認知症カフェ

認知症の方やその家族、認知症に関心がある方などが気軽に交流できる場を提供しています。

■問合せ

- ① オレンジカフェ
グループホーム花南会津
電話 0241-62-8700
- ② 脳げんきカフェ
地域包括支援センター
(田島) 電話 0241-64-5035
(西部) 電話 0241-76-7131



認知症カフェによる交流

【認知症や介護に関する問合せ・ご相談先】

医療や介護の専門職が認知症に対する初期集中支援チームとなり、適切な医療や介護サービスが受けられるための支援を行います。

地域包括支援センター

田島地区 電話 0241-64-5035

西部地区 電話 0241-76-7131

健康
コラム

毎日の習慣は、
からだが喜ぶ最高のプレゼント

【人生100年時代を生きる】

私たちは「人生100年時代」を生きています。しかし、本当に大切なのはただ長生きすることではなく、「元気で、楽しく、自分らしく」健康な毎日を過ごすことです。

現代は寿命が伸びた一方で、誰もが最期まで健康に暮らせるとは限りません。自分らしい年の重ね方や趣味を満喫するためには、健康な「からだ」と「こころ」が必要です。今日からの小さな健康づくりが、あなたの未来をつくる第一歩になります。

今号では、新任の松田歩保健師より「生活習慣」についてご案内します。

新任保健師
松田 歩

◆ 9月は健康増進普及月間

厚生労働省は、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。これは、生活習慣病の特徴や運動・食事・禁煙といった毎日の習慣の大切さをみんなで学び、実際に健康づくりに取り組んでもらうための期間です。

今年は猛暑や度重なる台風、急激な気温の変化で、体調を崩された方も多いのではないのでしょうか。9月に入ると暑さも落ち着き、心身の調子を整えやすい季節を迎えます。

南会津の長い冬を元気に乗り越えるためにも、この健康増進普及月間をきっかけに、ご自分の食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直してみませんか？

◆ 生活習慣を見直そう！

今の日本人は、生活環境がガラリと変わったりしたことで、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中といった「生活習慣病」にかかる人が増えていることが、今大きな問題になっています。

生活習慣病は、日々の食事や運動、睡眠の積み重ねで予防できます。

まずは「血圧を一日一回はかってみる」「近くまでなら車ではなく徒歩で行く」「野菜をもう一皿増やす」など、できることから健康づくりを始めてみませんか？

令和6年度 南会津町における生活習慣病者の割合

脳血管疾患	虚血性心疾患	高血圧症	糖尿病	脂質異常症
6.3%	11.9%	60.5%	23.9%	46.2%

南会津町の患者数を見ると、【高血圧症】と【脂質異常症】が多い現状です。高血圧症の要因には[塩分の取りすぎ][肥満][遺伝]等が含まれ、脳の血管に強い負担をかけることなどから、脳梗塞を引き起こす最大の原因です。自覚症状がないまま進行するため、日頃からの血圧管理が非常に重要です。

【問合せ】 健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180

