



# さわやかだより

健康福祉センターさわやか ☎76-4006

## 認知症と向き合おう

### 「予防と早期発見」

みなさんは「認知症」と聞いて、どんなことを考えますか。

認知症は脳の病気です。高血圧やがんと同じく、病気の1つです。65歳以上の6人に1人程度が認知症になるといわれています。おり、誰もがなる可能性があるある病気ですが、きちんとした診断を受けて治療を行えば進行を遅らせることができます。しかし他の病気と大きく違うことは、完治するような治療法がまだ見つかっていないということです。

そのため、私たちができるとは「認知症にならないこと（＝予防）」と「認知症かな?」と思ったときに、医療機関に相談すること（＝早期発見）です。

### Q&A



Q 認知症を疑った場合、どの科にかかればいいのかわかりません。

A 精神科、神経内科等への受

診をお勧めします。直接病院を受診することに不安がある場合は、次の認知症疾患医療センターへ相談してみましよう。

● 認知症疾患医療センター

ミネルバ病院 ☎21・20000 / 伊達赤十字病院 ☎23・2211

Q 近所の方が認知症かもしれないですが、どこに相談していいかわかりません。

A 地域包括支援センターにご相談ください（☎76・4822）。状況確認のための訪問などを行っています。

Q どうすれば認知症にならないのでしょうか。

A 現在、完全な予防法は確立されていませんが、少し汗をかき程度の運動に予防効果があるといわれています。また、食生活の改善（魚や野菜をとること）、外に出て人に会う機会を増やすことなど、生活の中で手軽にできる予防方法があります。2月の介護予防講演会を参考にして、認知症の予防を心がけましょう。



## もの忘れ予防健診

- 日 程 2月6日(木)
- 受付時間 ①13時～13時15分  
②15時～15時15分
- 会 場 洞爺総合センター
- 対 象 65歳～84歳までの方（昭和4年4月1日～昭和23年5月31日生まれの方）
- 内 容 ビデオを見ながら質問を聞き、用紙に答えを記入していくテスト形式の検査です（専門医の診察やMRIやCTなどの検査は行いません）。1時間程度で終了となります。結果は後日自宅へ郵送します。
- 料 金 無料
- 申込み 2月14日(金)までに地域包括支援センター（☎76-4822）へ

## 介護予防講演会

### 正しい理解と予防のポイント 認知症と向き合おう

- 日 時 2月20日(木)  
13時30分～15時30分
- 会 場 洞爺湖町役場防災研修ホール
- 講 師 中村記念病院  
神経内科医師
- 料 金 無料
- 申込み 2月14日(金)までに地域包括支援センター（☎76-4822）へ
- ◆洞爺地区・温泉地区は送迎バスがまわります。申し込みの際に利用する停留所をお知らせください。

