

9月は認知症月間

～認知症を知り、みんなで支え合う地域～

毎年9月は『認知症月間』、9月21日は『認知症の日』です。

これは認知症への正しい理解を広め、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる共生社会の実現を目指して定められています。



■認知症という病気

認知症は誰でも起こり得る身近な病気です。

年齢を重ねることで発症するリスクは高まりますが、認知症になったとしても、その人らしく生活続けることは可能です。大切なのは、認知症という病気を正しく理解し、本人やその家族を地域全体で支えることです。

認知症を予防するには・・・

認知症の発症を完全に防ぐ方法は明らかになっていません。ただ、“生活習慣”を見直すことで発症のリスクを減らせる可能性があると考えられています。日頃から次のようなことを意識してみましょう！

・ウォーキングなどの適度な運動



・趣味を継続して楽しむ



・栄養バランスの良い食事



・十分な睡眠



・地域活動に参加し、人とのつながりを保つ

・高血圧や糖尿病などの生活習慣病を適切に管理（受診・服薬など）



洞爺湖町の相談窓口

「最近物忘れが増えた」「できていたことができなくなった」など、ご自身のことでもお知り合いのことでも不安があるときには、一人で悩まずにかかりつけ医や地域包括支援センターへ早めに相談をすることが大切です。

早期発見、早期対応により症状の進行を緩やかにしたり、本人やその家族が安心して生活するための支援につながることができます。

地域包括支援センターでは、認知症に関する相談や認知症について正しい知識や対応を知るための認知症サポーター養成講座などを行っていますので、お気軽にご相談ください。



問合せ 地域包括支援センター (☎ 76-4822)