

認知症

― 予防と介護の心構えのヒント ―

地域支援課 ☎076-11234 (内線3543)



浦添市も高齢社会に

65歳以上の高齢者が総人口の14%を超えると高齢社会といわれており、浦添市も既に高齢社会を迎えています。高齢化に伴い、認知症を患う要介護者が増えています。平成24年度の統計では、介護保険を利用する方の約2割が認知症を患う要介護者となっています。

認知症高齢者の調査

近年、増えている認知症高齢者の実態を把握し、認知症の予防や地域での見守りやネットワーク作りをするために平成24年度および25年度にかけて「浦添市認知症高齢者実態把握調査」を行いました。調査の対象は、調査実施の前年度に

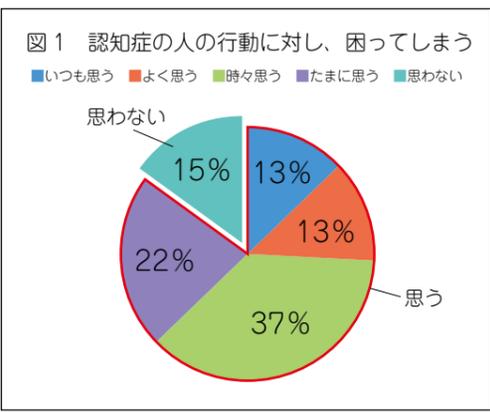
認知症を主な理由として介護保険を新規申請され、要介護（要支援）の認定を受けた方です。

生活習慣病予防は認知症予防！

調査結果から認知症の発症を疑うきっかけとして最も多かったのは、何かしらの「病気の発症」と入院などによる「環境の変化」で、全体の約3割を占めています。病気になることで認知症を発症する可能性が高いということがわかります。また、認知症の発症は、高血圧や糖尿病など生活習慣病と関連があることが指摘されています。生活習慣病の予防が認知症の予防に繋がるかもしれません。この機会にご自身の生活習慣を見直してみましょ。

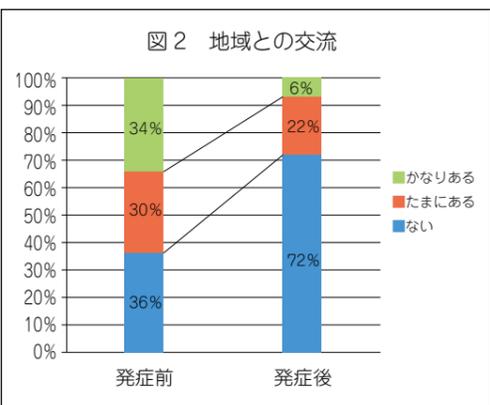
家族の介護負担

家族の介護負担について調査した結果から「認知症の人の行動に困ってしまつ」と感じている方は8割を超えており、介護をする家族の精神的負担が大きいことがわかります(図1)。一方、約5割の方が通所系サービス等の利用で本人から離れているときに気が休まると感じています。また、趣味や社会活動をしているときに気が休まると感じている方もいます。介護保険サービス等の利用によって認知症高齢者が明るく元気になったり、介護をする家族が時間を作れるようになったりすることで、介護する人・介護される人の両方の負担軽減になります。介護保険サービスを上手に利用し、介護の負担を軽減したり趣味や社会活



地域の見守り・ネットワーク

地域での見守りやネットワーク作りの重要な要素は「地域との交流」です。認知症を発症する前に地域との交流を持っていなかったという方は全体の約4割で、認知症の発症後にはそれが7割以上に増えています(図2)。発症を機に地域との交流が減るとい現状は、地域の見守りやネットワークを築く上で今後の大きな課題となっています。日頃から顔見知りの関係を作っておくことも重要です。



元気で生き生き暮らすために 介護予防教室に参加してみよう！

浦添市では、高齢者の健やかな生活をお手伝いするために、介護予防教室を毎年4月から開催しています。介護予防をして、元気に生き生きとした暮らしを目指してみませんか。そのほか体操サークルなども予定しておりますので、是非お問い合わせください。

対象者

市内在住で介護認定を受けていない65歳以上の方

申込期間

3月1日から

プログラム

●筋力向上トレーニング

一人一人の体力に合わせてストレッチやタンベル体操、マシントレーニングなどを行います。

●水中運動教室

プールの中でストレッチやウォーキングをし、体の柔軟性とバランス感覚を鍛え、転びにくい体づくりを目指します。

●口腔機能向上

訓練を行うことで嚥む機能を高め、だ液の分泌を増やします。口腔機能を高めることは介護予防につながります。

●栄養改善教室

日頃の食生活を振り返り、食事の栄養バランスや調理のコツなどを考えていきます。



詳しくは市ホームページへ！



申込み・問い合わせ

地域支援課 地域支援係

☎076-11234 (内線3533)



障がい者の地域生活応援隊 困っていることを相談してみませんか？

障がい者やその家族が、地域で安心した生活を送り、社会参加できるように、相談支援事業所で相談支援専門員が中心となって来所・電話・訪問などで相談支援を行っています。悩んでいること、困っていることありませんか。一人で悩まずに是非ご相談ください。

相談内容例

- ・各種福祉サービスを利用するための支援
- ・社会資源を活用するための支援
- ・社会生活力を高めるための支援
- ・障がいの権利を守るための相談
- ・専門機関の紹介、その他の相談



問い合わせ

福祉給付課 障がい福祉係

☎076-11234 (内線3565)

主に精神障がいに関すること

生活支援センターあおぞら
☎ 879-6644 FAX 879-6654
住所 浦添市大平1-23-13 (2階)

相談支援事業所ゆんたく
☎ 870-4789 FAX 870-4788
住所 浦添市経塚633番地
メディカルプラザ3階

主に身体障がいに関すること

ピアサポートセンターほと
☎・FAX 879-7565
住所 浦添市仲間1-1-2 (福祉プラザ内)

主に知的障がいに関すること

地域生活支援センターEnjoy
☎ 877-0552
FAX 877-0553
住所 浦添市前田1004-9