

認知症について知ろう

認知症について正しく理解し、安心して暮らせる地域づくりを

問い合わせ 地域支援課

(内線3542、
3543、3546)

高齢社会が進む中で、認知症の方も増えていくと言われています。認知症を正しく理解し、支え合う地域を作っていきましょう。

認知症とは？

認知症とは単なる老化現象ではなく様々な原因で引き起こされた脳の病気です。アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、アルコール性認知症等があります。主な症状は、物忘れ、時間や場所が分からなくなる、イライラする、落ち着かない、不安が強くなるなどです。認知症が気になったら、早めに医療機関を受診し、早期診断・早期治療を受けることが大切です。



生活習慣(病)と密接な関係

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣と密接な関係があることがわかってきました。高血圧や高脂血症、糖尿病、動脈硬化がある方は、健常な方より約2～4倍認知症になりやすく、また、喫煙、過剰飲酒、少ない運動習慣などの生活習慣も約2倍認知症になるリスクが高まります。生活習慣病予防をし、健康的な生活習慣を送ることで、認知症の予防が可能です。もちろん、生活習慣に気をつけていたとしても、発症してしまう認知症はあります。

認知症予防対策

- ①毎年、特定健診や長寿健診を受け、健康状態の確認をしましょう。生活習慣病は自覚症状がないことがほとんどです。早期発見のためには、健診を受けることが大切です。また保健師等から専門的な保健指導を受けると、健康管理に役立つヒントが得られます。
- ②生活習慣病を治療しましょう。定期的な病院受診と

医師の指示に基づいた内服を行いましょう。
③趣味を持つ、運動習慣を作るなど活動的な生活を送りましょう。
④栄養バランスのいい食事を取りましょう。

認知症が気になったら、地域包括支援センターへ相談してみましょう

浦添市内には4か所の地域包括支援センターがあります。社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が相談に応じます。病院受診についてや生活環境を整える方法など一緒に考えます。認知症の相談医やサポーター医、認知症疾患医療センターの情報についてもお伝えいたします。一人で、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

【各地域包括支援センター】

浦添市地域包括支援センター（神森中学校区域）
☎876-1234（内線3543）
浦添市地域包括支援センターみのり（浦添浦西中学校区域）
☎871-3874
浦添市地域包括支援センターみなとん（港川中学校区域）

☎876-3710
浦添市地域包括支援センター「仁」（仲西中学校区域）
☎917-2268
1056人のサポーターが誕生

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を暖かく見守り支援する認知症サポーター・キャラバン（講座）が浦添市では2009年からスタートしています。講師役であるキャラバン・メイトが認知症についての正しい知識や接し方を教えます。受講した方にはオレンジリングを配布し認知症サポーター（応援者）の証としています。

昨年度は38回開催し、1056人の認知症サポーターが誕生しました（表2）。人数は、学校が最も多く、次いで地域住民、企業・職域、介護サービス事業所でした。

このように展開できたのは、地域住民の関心の高まりと同時に、社会福祉協議会のコミニティソーシャルワーカー、学校、地域の福祉施設や企業などとの連携に加え、キャラバン・メイト同士の横の連携をとったことがよい結果に繋がりました。なによりも、子ど

平成25年度認知症サポーター養成(表2)

対象	開催回数	サポーター数
住 民	12	270
企業・職域	6	241
学 校	15	489
介護サービス事業所	5	56
合 計	38	1056

○認知症サポーター養成講座の申込みについては、地域支援課（内線3543）へお電話ください。

【参加した小学生の声】

「認知症の人に優しく接すれば症状が改善することがわかった
おばあちゃん達に優しくしようと思った」

浦添市で投票できる方

平成26年7月29日までに転入届出をした方（現住者含む）で、引き続き3か月以上浦添市内に住所を有し、平成6年11月17日までに生まれた方。

※平成26年7月30日以降に県内の他市町村から浦添市へ転入届出をした方は、浦添市で投票できません。前住所の市町村の選挙人名簿に登録されていれば、その市町村で投票できますので、その際は浦添市の居住証明書（住民票の写し等）が必要です。詳しくは、前住所の選挙管理委員会へ問い合わせください。

不在者投票

仕事や旅行などで市外に滞っている方は、滞在地の選挙管理委員会です。不在者投票をすることができ、事前に手続きが必要です。浦添市選挙管理委員会事務局までご連絡ください。

※指定を受けた病院、施設等に入所中の方はその病院等の管理者に申し出て不在者投票することができ、詳しくは浦添市選挙管理委員会事務局まで問い合わせください。

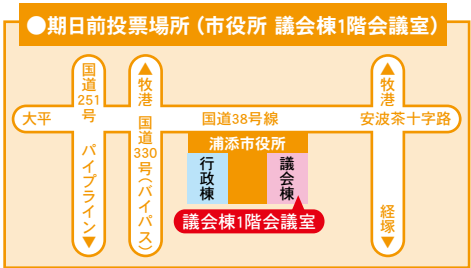
期日前投票

投票日に投票所に行けない方、負傷・出産・身体障害等で歩行困難な方は、前もって期日前投票をすることができます。

期 間 10月31日（金）～11月15日（土）

時 間 8時30分～20時（期間内の土・日・祝日も期日前投票できます）

場 所 浦添市選挙管理委員会（市役所 議会棟1階）



郵便等投票

介護保険法上の要介護5、身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持っている方で、障がい程度が要件にあたる方は自宅で郵便に

よる不在者投票ができます。

※障がいの度合いによっては該当しない場合もありますので、詳しくは浦添市選挙管理委員会事務局まで問い合わせください。

代理投票

字の読み書きができないため投票用紙に候補者の氏名が書けない方は、投票所で係員が代筆します。投票の秘密は守られますので安心して申し出てください。

投票所入場券

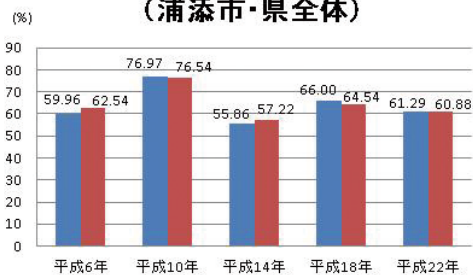
投票所入場券は投票当日、または期日前投票を行う際に持参してください。

投票立会人

浦添市選挙管理委員会では、選挙の投票所で公正に投票が行われるよう立ち会っていただく「投票立会人」を次のとおり募集します。

【応募資格】浦添市の選挙人名簿に登録されている方
※日本国民であり、投票日現在において満20歳以上で引き続き3か月以上浦添市に住所を有する方。
【応募方法】「投票立会人

沖縄県知事選挙投票率の推移（浦添市・県全体）



登録申込書」に必要事項をご記入の上、浦添市選挙管理委員会事務局（浦添市役所 議会棟1階）へ直接提出してください。
【応募締め切り】10月16日（木）
※業務詳細、申込書等は市ホームページに掲載しています。

みんなで投票。
みんなで参加。
あなたの一票大切に。