

認知症を予防しましょう

住み慣れた地域で安心して生活していけるように



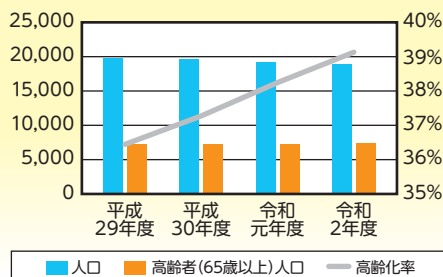
■認知症とは

認知症とは、特定の病名ではありません。何らかの病気や障害によって脳の働きが悪くなり、もの忘れや日常生活に支障をきたすようになった状態をいいます。年をとれば誰もがもの覚えが悪くなったり、人の名前を忘れてしまったりすることがあります。これらは脳の老化によるものです。しかし、認知症の場合は進行すると体験したことを丸ごと忘れてしまい、ヒントがあっても思い出すことができなくなります。

■町の認知症患者数について

認知症の有病率は年齢とともに高まることが知られており、厚生労働省によると65歳以上の約16%が認知症であると推計されています。町の令和2年度末における65歳以上の人口は7,375人であるため、町内の認知症患者数は1,180人ほどと推計されます。町の高齢化率は年々上昇し、令和4年度の高齢化率は40%を超える見込みであり、認知症はますます身近な病気となっていくと予想されます。

■町の人口、高齢者(65歳以上)人口、高齢化率の推移



■認知症の予防について

残念ながら、認知症を完全に予防することは難しいのが現状です。ただし、認知症の発症には糖尿病などの生活習慣病や社会参加の減少が関係していることがわかっています。運動や食事に気を付けるなどの生活習慣改善や、地域の方と会話を楽しむなど社会とのつながりを大切にする事で、認知症予防効果が期待できます。

■認知症と糖尿病の危険な関係について

認知症を引き起こす代表的な病気にアルツハイマー型認知症、血管性認知症がありますが、糖尿病はこれらに大きな影響を与えることがわかっています。糖尿病は生活習慣が発症に深く関係しているとされ、食生活や運動習慣を改善することで予防が期待できる病気です。

■加齢によるもの忘れと認知症の違い

【加齢によるもの忘れの特徴】

記憶の帯

- 出来事の一部を忘れる
- ヒントを出すと思い出せる
- もの忘れの自覚がある
- 日常生活に支障はない
- 日付、季節を間違えることがある

健康なもの忘れ

【認知症によるもの忘れの特徴】

記憶の帯

抜け落ちる

- 出来事自体を忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- もの忘れの自覚がない
- 日常生活に支障がある
- 日付、季節がわからなくなる

町で行っている認知症関連事業を紹介します！

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の方やご家族が、地域の方や専門家と身近な場で集い交流できる場のことです。介護をしている方、認知症の方、地域の方、どなたでもご利用いただけます。和やかな雰囲気の中、会話を楽しんだり、専門職者に相談したりすることができます。



健康積み立て講座

65歳以上の町民を対象とした、脳と体のバランスを整え、未然に認知症を予防することと、認知症に関心を持ってもらうことを目的とした講座です。タブレット端末を使った認知症予防トレーニング、リラックス体操などを行っています。



ぐっと楽運動教室

ぐっと楽運動教室は体の不調で悩んでいる方、運動する機会をもちたい方など、どなたでも気軽に参加できる教室です。初めて参加する方向けの基本コースから、体調改善コース、体力向上コースなどがあり、健康運動指導士のもとみんなで楽しく運動できます。



早朝総合健診

早朝総合健診では特定健康診査・健康診査のほか、がん検診など各種検診を実施しています。健診を受けることはご自身だけでなく、家族の大きな安心につながります。認知症の一因となる糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防・改善の第一歩として、健診の受診をお願いします。

皆様のご利用・ご参加をお待ちしています！

問●町福祉保健課 医療保険班・地域包括支援班 健康対策班 ☎0187(84)4907
☎0187(84)4900

住民税非課税世帯に対する灯油購入費の助成のお知らせ

昨今の灯油価格高騰に伴い、住民税非課税世帯の経済的負担の軽減を図るため、灯油購入費の助成を行います。灯油購入費の助成を受けるには申請が必要で、対象と見込まれる世帯には、令和3年12月下旬から「美郷町灯油購入費緊急助成申請書(ピンク色)」を郵送しています。下記の要件を確認のうえ、期限までに申請してください。

助成要件

基準日(令和3年12月10日)において、世帯全員が令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯
※ただし、基準日から令和4年2月28日までに世帯全員が施設入所等または長期入院で住所地に生活実態がない方は対象になりませんのでご注意ください。
また、世帯全員が亡くなっている世帯は除かれます。

助成金額●1世帯6,000円

申請方法●「美郷町灯油購入費緊急助成申請書(ピンク色)」に必要事項を記入のうえ、同封している返信用封筒で返送してください。

申請期限●2月28日(月)

支給方法●申請書が届いた順に審査を行い、令和3年度住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金の口座に振り込みます。

その他●住所を置いたまま施設入所などしている世帯に、申請書が届いている可能性もありますが、対象になりませんのでご了承ください。

問●町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907

子宮頸がんワクチンについてのお知らせ

■子宮頸がんワクチンの積極的勧奨が再開されます

子宮頸がんワクチンは、平成25年4月から定期予防接種になりました。しかし、接種後にワクチンとの因果関係を否定できない副反応が報告されたため、国の方針に基づき、積極的なワクチン接種の推進を控えていました。

その後、国において検討を重ね、ワクチンの効果が副反応のリスクを上回ると認められたことから、ワクチン接種の推進を再開することになりました。町では、令和4年4月2日以降に13歳から16歳を迎える方(平成18年4月

2日から平成22年4月1日生まれ)に4月以降にご案内します。

■接種機会を逃してしまった方も無料で接種ができるようになります

ワクチン接種の推進を控えている間に定期接種の期間が過ぎてしまった方(平成9年4月2日生まれから平成18年4月1日生まれ)についても、令和4年4月から令和7年3月までの3年間無料で接種できるようになりますので、4月以降にご案内します。

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900