

# 認知症の方とその家族を 地域で支える 取り組みを行っています



認知症とは、誰でもかかる可能性がある脳の病気で、いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり働きが悪くなることで、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。  
早期の治療・周囲の理解・声かけや見守り等のサポートによって、地域で安心して暮らすことができます。

## ● 認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を見守り、支える活動をしています。

### 認知症サポーター養成講座

認知症について理解を深め、認知症の方への対応方法を学びます。

- 日時** 10月22日(土)午後1時30分～3時
- 1 会場** アクロス荒川2階喫茶コーナー
- 定員** 30人(申込順)
- 日時** 12月12日(月)午後2時～3時30分
- 2 会場** 特別養護老人ホーム 花の木ハイム荒川
- 定員** 40人(申込順)

**申込み・問合せ** 荒川地域包括支援センター ☎(5855)3323

## ● 認知症キャラバンメイト

認知症キャラバンメイトは、「認知症サポーター養成講座」の講師となる地域のボランティアで、区・地域包括支援センターの職員、民生委員、介護事業者、ケアマネジャー、配食業者等で構成されています。

介護者教室・認知症カフェ(オレンジカフェ)・認知症迷子高齢者声かけ講習会等さまざまな活動を行っています。

### 認知症キャラバンメイト養成講座

- 日時** 11月7日(月)午前9時30分～午後4時30分
- 会場** サンパール荒川4階第2・3集会室
- 対象** 介護施設の従事者、介護の相談に携わっており、今後認知症サポーター養成講座の講師として協力できる方
- 定員** 30人(申込順)

**申込み・問合せ** 高齢者福祉課 ☎内線2666

## 認知症介護者交流サロン

- 日時** 10月1日(土) 午後1時～3時
- 場所** 峡田ふれあい館 2階和室
- 申込み・問合せ** 銀の杖(荒川区認知症の人を支える家族の会)・関 ☎・FAX(3807)0570

## 街中声かけ講習会

- 日時** 10月18日(火)午後2時～4時
- 場所** アクト21～熊野前商店街
- 定員** 20人(申込順)
- 内容** 認知症の方への声かけのポイント、実演
- 申込み・問合せ** 西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555

## 認知症介護教室

- 日時** 10月31日(月)午前10時～11時30分
- 場所** 生涯学習センター大会議室
- 対象** 区内在住・在勤の方
- 定員** 70人(申込順)
- 講師** 訪問看護師・松村美枝子氏
- 申込み・問合せ** 荒川地域包括支援センターあらにん会事務局 ☎(5855)3323

## 長引くせきにご用心 9月24日～30日は 結核予防週間

結核は「過去の病気」ではありません。現在でも、東京都のり患率は全国値より高い状況で、平成27年度約2300人の新規患者が報告されています。特に高齢者の割合が高くなっていますが、20～30歳代の若い世代の患者割合も全国に比べて高く、若い人も注意が必要です。

### ■ 結核とは

患者のせき・くしゃみに含まれる結核菌を吸い込むことで感染する病気です。初期症状はせき・たん、発熱等、風邪とよく似ているため、注意が必要です。症状がはっきりと現れにくい高齢者では食欲低下や体重減少で気付くこともあります。

### ■ 治療について

結核治療薬を6か月～1年程度内服することで治ります。発病してもたんに結核菌がいなければ通院治療が可能です。進行し、たんの中に結核菌が含まれるようになると、入院治療が必要です。

### ■ 早期発見が重要

結核は、胸部レントゲン検査で調べることができます。年に1回は健康診査を受け、せき等の症状が2週間以上続くときには早めに医療機関を受診しましょう。

## インフルエンザの 感染を予防しましょう



インフルエンザに感染すると38度以上の高熱、頭痛、関節痛等の全身症状が強くなります。また、肺炎、気管支炎、脳炎等を併発し重症化することもあります。せきやくしゃみ、鼻水に含まれるウイルスによって他の人に感染します。感染してから症状が出るまでの潜伏期間は1日～5日(平均3日)です。

### 日頃からできる予防法

- ▶ 予防接種をしましょう(効果が出るまで最低でも2週間以上かかります)
- ▶ 栄養不足・睡眠不足を避けましょう
- ▶ 手洗いを正しく行いましょう
- ▶ 外出するときはマスクを着用し、人混みを避けましょう。
- ▶ 部屋の湿度は50～60%に保ち、1時間に5分程度は換気しましょう

### ■ インフルエンザの症状が出たら

早めに医療機関を受診し、こまめに水分補給をして安静にしましょう。基礎疾患のある方、高齢者、お子さん、妊娠中の方は重症化しやすいので注意が必要です。

### ■ 周囲への感染を防ぐために

熱が下がってから2日間、症状が出てから5日間は、受診以外の外出を控えましょう。受診の時は、マスクを着用し、使用後はポリ袋等に密封して捨てます。

家庭内での感染を防ぐため、マスクの着用やドアノブ・便座等のよく触れる場所を消毒用アルコール等で拭き取ることも有効です。