

認知症への備えを進めています

高齢化の進行に伴い、私たちの誰もが自分ごととして認知症と向き合うことが求められています。市では、認知症の人と家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、平成28年に「認知症1万人時代に備えるまち やまと」を宣言し、さまざまな施策を推進しています。

☎保健福祉センター人生100年推進課認知症施策推進係 ☎(260)5612(はいかい高齢者等SOSネットワーク・位置確認支援に関することは、同課長寿福祉係 ☎(260)5611)いずれも ㊚(262)0999

正しく知り、予防に取り組む

認知症を理解するためには、認知症を自分ごととして捉え、正しく知ることが大切です。予防には、現状の認知機能を把握したうえで、バランスのよい食事や適度な運動などを続けることが重要と言われています。市の取り組みを活用し、楽しんで長く続けられる活動を見つけてください。

■認知症サポーター養成講座

市では、認知症を理解し、認知症の人や家族を地域で見守る「認知症サポーター」を養成する講座を平成19年からスタート。これまでに約1万8,000人が受講しました。

※詳しくは今号15頁参照。

■脳とからだの健康チェック

簡単な体力測定のほか、タブレット端末を使用して記憶力や注意力などを判定する問題を解き、現在の脳と体の健康度を同年代と比較します。

※詳しくは今号18頁参照。



認知症の人、家族の安心のために

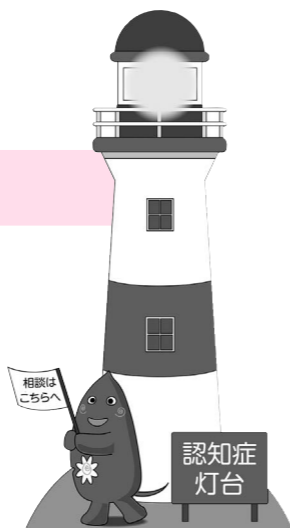
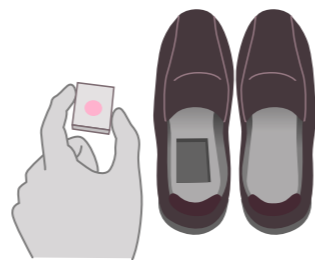
一人で外出して、行方知れなくなったときの捜索や、事故などに巻き込まれた場合の不安を解消するため、万が一の場合に備えた賠償責任保険への加入や早期発見・保護につなげる取り組みなどを実施しています。

■はいかい高齢者等SOSネットワーク・はいかい高齢者個人賠償責任保険

同ネットワークに登録すると、市や地域包括支援センター、県、警察で本人の情報を共有し、早期発見につなげます。また、法律上の賠償責任を負った場合や交通事故の死亡などに対して補償される保険に市が加入します。

■はいかい高齢者等位置確認支援

GPS端末を収納したシューズを利用し、認知症の人が一人で外出して行方知れなくなったときなどに、早期発見・保護できるように支援します。



気軽にご相談を

■認知症灯台

迷ったときの最初の相談先(道しるべ)。保健師や社会福祉士などの職員が相談に応じます。

専用電話: ☎(260)5641

月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)。

自分に合った健康づくりで何歳になっても自分らしく

現在、世界でも類を見ない速さで少子化・高齢化が進む日本。大和市の高齢化率は23.9%で全国平均28.8%よりも低い状況*ですが、今後の高齢化率の上昇は確実です。また、市の平均寿命は80歳を上回り「人生100年時代」という言葉も定着しつつあります。

このような今、大切にしたいのは健康づくり。人生の時間が大きく広がる中、何歳になっても自分らしく充実した人生を過ごすために、健康づくりに取り組んでみませんか。

※令和2年10月1日時点

健康づくりの第一歩～健診と相談を上手に活用

まずは、自分の体の状態を確認することからスタートします。市や職場などで実施している健診を、年に一度必ず受診しましょう。健診の結果を受けて、改善すべき点とその方法は、保健師・管理栄養士に相談できます。

■健康相談

健診の結果や、日頃から気になる健康上の不安について、市の保健師・管理栄養士に相談できます。相談者の状況を聞き、適切なアドバイスをします。相談は、保健福祉センターでの対面のほか、電話でも随時受け付けています。



■訪問活動

運動習慣、食事などの生活スタイルについて聞き取り、改善方法を提案します。



対象▶市の特定健診・長寿健診の結果「血糖値や血圧が高い」「腎機能が低下している」など、一定の基準に該当した人。

☎保健福祉センター健康づくり推進課地域保健活動係 ☎(260)5663
(食事や栄養に関することは、同課地域栄養ケア推進係 ☎(260)5804)いずれも ㊚(260)1156

毎日を生き生きと過ごす～健康都市大学に参加しませんか

健康的な生活を送るためには、外出の機会を持つことも大切です。健康都市大学「市民でつくる健康学部」では、市民が受講生として講義を聴いて学ぶだけでなく、自身が持つスキルや知識、経験を基に講師としても活躍できます。気軽に足を運んでみてください。

とき▶日～木曜日(1回50分)
ところ▶シリウス4階健康テラス
申し込み▶不要(講座開始15分前まで、会場前で整理券を配布。希望者多数の場合は抽選)。
※市民講師は随時募集しています。※詳しくは今号13頁参照。

☎シリウス内図書・学び交流課健康都市大学係 ☎(259)6917 ㊚(263)6680