



なばり

2011年(平成23年) 8月21日発行

主 内容

- 1・2……認知症のことを知ってください
- 3……アドバンスコープADSホール催物、やなせ宿催し
- 4……年金通信、まちの話題(花火大会、夏能、夏期訓練)

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

認知症のことを 知ってください

「認知症って何?」「認知症って治るの?」「認知症の人にどう接すればいいの?」「身近な病気にもかかわらず、知っているようで知らない「認知症」。

認知症は、脳の障害による病気で、単なる物忘れとは違います。認知症は他人ごとではありません。だれもがかかる可能性があります。放っておくと症

状がどんどん進行します。早期に発見して、早期に診断・治療を受けることが大切です。また、家族や周囲の協力・支えが重要です。そのためには、皆さんに認知症について知っておいてほしいのです。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63・7833

だれもがかかる可能性もある認知症

85歳以上の高齢者では4人のうち1人に認知症の症状があるといわれています。一方で、65歳未満でも発症することもあり、だれもがかかる可能性があります。

認知症は脳の病気で、単なる物忘れとは違います。例えば、朝ごはんは何を食べたかなど体験の一部を忘れるのは老化による普通の物忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

また、認知症の場合は単なる物忘れにとどまらず、時間や場所、人物などの見当がつかなくなる、手順を踏んだ作業ができなくなる、正しい理解や判断ができなくなる

なるなど、症状が進行していくことも特徴に挙げられます。認知症の原因となる病気は約70種類あるといわれていますが、その中で一番多いのが「アルツハイマー型認知症」。脳がゆっくりと縮み、脳の機能が全般的に低下していく病気です。

他に、脳血管疾患などのために脳神経細胞が障害を受けて起こる「脳血管性認知症」や神経細胞が損傷を受けて起こる「レビー小体型認知症」などがあります。

認知症になるとどのような症状になるのか

脳の神経細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と言います。すぐ前のことを忘れたり、同じことを繰り返したり

する記憶障害や、時間・場所・人の顔や名前が分からなくなる見当式障害、料理など手順を踏んで実行する作業ができない実行機能障害、物事をすばやく理解したり判断したりすることが難しくなるなどの症状があります。

中核症状にその人の心の状態や周囲の環境が作用することによって出てくる症状を「行動・心理症状(BPSD)」と言います。その人により、妄想、徘徊、排泄の混乱、攻撃的な言動行為などの症状があります。

例えば、財布や預金通帳などの置き場所がわからなくなり、身近な家族などに盗られたと思いつまむことがあります。これは、記憶障害という中核症状に、自分は忘れはるはずがないといった性格が合わさることによって起こります。

2ページへ続く

生活改善で認知症を予防しましょう

●楽しく集中できる趣味を持ちましょう

囲碁、将棋、麻雀といった頭を使うゲームは思考力や集中力を多く使うため、楽しく脳を活性化させることができ、認知症の発症を遅らせる効果が期待できます。また、料理、旅行、園芸などは手順や計画性が重要で、同時に複数のことを意識して行うことも、注意力の低下を予防するために効果があると考えられます。



●記憶力を使って脳を活性化させましょう

簡単な計算問題を素早く行ってみたり、文章を声に出してみたりすると効果的です。また、体験したことを思い出すということを積極的に試してみるのも効果的です。



●食事と運動で認知症を予防し発症を遅らせましょう

▼脳や血管によいものを食べましょう

野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があると言われています。

また、青背の魚に含まれるDHAやEPAという不飽和脂肪酸には脳の神経伝達をよくし、脳の血の流れをよくする働きがあります。



▼有酸素運動をしましょう

ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動をすると、脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。無理して行うのではなく、気持ちよくできることが大切です。



人口と世帯数
8月1日現在 ()は前月比

人口 82,685人 (-28人) 男 39,989人 (-25人) 女 42,696人 (-3人)
世帯数 32,394世帯 (+43世帯)

「怒る」では、いい結果は出ない!



認知症の人と家族の会
三重支部 伊賀地区世話人
中村 秋一さん

妻に認知症の症状が出始めたのは9年前のことです。弟から「最近、お姉さんおかしくないか。一度専門医に診てもらい」と言われたのがきっかけでした。しかし、病院に行こうと言っても、素直には行きません。そこで、わたし自身が病気になるかと仮病を使い「一緒について来てほしい」と妻に頼んで病院へ行き診察をしてもらいました。

普段の生活では、「田んぼに行く」と言っても、すぐに忘れてわたしを探しに来ますので、好きなビデオを見せて「トイレに行く」とうそをついて田んぼに行きました。

また「何してんねん!」「今言うたことや!何回聞くねん」など怒ることではいい結果がでませんでした。妻にもその瞬間、瞬間には、感情があります。排泄などを失敗しても「だいたいお腹にたまってたか。出てよかったな。もっと出したらどうや」などやさしく接するようになりました。

妻が認知症と分かってからは、認知症の勉強もしました。京都で行われた講演会に参加したときに「認知症の人と家族の会」の存在を知り、三重県にも支部があることを知り入会しました。会合には、デイサービスなどを利用している間に、家の仕事を終わらせてから参加するといった忙しいものでしたが、介護の愚痴を言ったり、他の人の意見を参考にしたりしました。認知症になった家族を介護する苦しみは、実際に介護した人しか分かりませんので、同じ立場の人と話す機会はありませんでした。

妻がこの4月から施設に入所することができ、少しは時間に余裕ができました。今年から地区の老人クラブの役員もしていますので、まずは、老人会の皆さんに認知症のことを伝えていきたいですね。

「認知症の人と家族の会 つどい・交流会」を開催します

認知症を介護する家族がつらさを抱えこんでしまわないように、情報交換の場、近況報告の場として開催します。

日時 8月24日(木) 午後1時~4時

場所 総合福祉センターふれあい(丸之内)

対象 認知症に関心のある人

参加費 500円 ※認知症本人は無料。家族の会員は100円

◎申込不要。認知症本人が参加する場合は、事前に問い合わせ先へ

☎ 社 認知症の人と家族の会三重支部 ☎ 24 - 7556



相談窓口

地域の相談窓口

- 各地区まちの保健室 電話番号は「広報なばり」2週号最終ページ掲載
- 地域包括支援センター (市役所1階/☎63-7833)
- 医療機関 ※まずはかかりつけ医にご相談ください。

電話での相談窓口

- 認知症の人と家族の会 ☎0120-294-456/平日午前10時~午後3時
- 認知症110番~認知症予防財団~ ☎0120-654-874/休日を除く月・木曜日午前10時~午後3時
- 介護支え合い相談~社会福祉法人浴風会~ ☎0120-070-608/平日午前10時~午後3時

早期発見・早期治療が大切

認知症の症状が現れたのに気づいても「もう年なのだから仕方がない」「人に知られたくない」とそのままにしている場合があります。しかし、認知症は治療や適切なケアを行うことで、症状の進行予防につながります。

認知症についての理解不足で発見が遅れ、症状が進行した結果、本人や家族も苦しい思いをすることがあるのです。

また、認知症の原因となる病気の中には早期に治療すれば治せるものもあります。家族や地域の皆さんが認知症について理解を深め、「今までと様子が違う」と気づき、相談機関などへの相談や医

療機関の診断につなげていくことが大切です。

症状の軽いうちに、認知症とどう向き合い、どのように生活していくかなど、専門医に意見を聞くことで、いろいろな準備が可能で

認知症の人に寄り添うために

認知症の人は、言葉でうまく表現できなくても、知的な能力が低下していくことへの不安、自分が自分でなくなっていくような悲しみなどたくさん抱えています。人の役に立ちたいという願いも持っています。

認知症の人との間違いや失敗を、わたしたちにとっての「現実」にあわせて正そうとするのではな

く、認知症の人が今、生きている世界、見ている風景に思いをめぐらし、そこにできるだけ寄り添うようにしてみましょう。

認知症の人や家族を見守る 認知症サポーターになろう

認知症の人は、住む環境が変わると症状が進行しやすく、住み慣れた地域で生活を続けることが大切だと言われています。そのため、住み慣れた地域で認知症やその家族を見守ることができる環境を整える必要があります。

そこで、市では認知症の人の「応援者(サポーター)」を地域で増やしていくために「認知症サポーター養成講座」を実施しています。現在、市には1775人の認知症

サポーターがいます。認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。

地域で認知症の人やその家族を支えるために必要とされているのは皆さんの認知症に対する理解です。早期発見・治療に結びつけることはもちろん、周囲の人たちの認知症への理解と気遣いがあれば、認知症の人は地域で穏やかに暮らしていくことができるはずです。

○グループや団体などで「認知症サポーター養成講座」を受講希望の人は、各地区まちの保健室か地域包括支援センターまでご連絡ください。

徘徊予防などに利用できるサービス ※介護認定を受けている人が対象

- ▼徘徊感知器の貸し出し マットを踏むと、離れた場所に設置したチャイムが知らせてくれるものを貸し出し
- ▼徘徊高齢者家族支援サービス 認知症高齢者が小型携帯端末を携帯し、行方不明の場合、家族に位置情報を提供

こんなことはありませんか?

認知症が疑われるポイント

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまう
 - 何度も同じことを聞いたり言ったりする
 - よく知っている人の名前を覚えていない
 - 買い物に行くたびに同じものを買ってくる
 - 財布の中が小銭でいっぱいになっている(お金の勘定ができない)
 - 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている
 - 料理の味付けが変わってきた
 - 置忘れやしまい忘れが目立つようになった
 - 好きだったことに興味と関心がなくなった
 - この半年から1年間くらいで急に物忘れが目立ってきた
- 該当するものがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう**

アドバンスコープ ADSホール **催物**
☎ 64-3478

■ **優秀映画鑑賞推進事業「なばり名画展」**
日時 9月4日 午前10時30分～午後8時5分
入場料 500円
☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

■ **救急医療週間の講演会** ◎入場無料
日時 9月8日 午後2時～4時30分
☎ 社名賀医師会 ☎ 64-2321

■ **アンサンブルコンサート メゾソプラノ**
ノ: 谷本綾香 クラリネット: 菅生千穂
日時 9月10日 午後1時30分～3時、午後7時～8時30分
入場料 1,500円
☎ アンサンブルコンサート実行委員会 ☎ 24-0030

■ **児童アニメ映画会**
日時 9月11日 午前9時50分～11時40分
入場料 800円
☎ 日本ムービー企画 ☎ 06-6391-8461

■ **名張高校吹奏楽部 第47回定期演奏会**
日時 9月18日 午後1時30分～4時
入場料 500円
☎ 名張高等学校 ☎ 63-2131

■ **第14回名張市中学校ジュニアコンサート**
日時 9月19日 午後1時30分～4時
◎入場無料
☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

■ **秋の祭典**
日時 9月23日 午前11時～午後5時
入場料 前売5,000円 当日6,000円
☎ パリ建プロモーション ☎ 66-3124

■ **おきつも女声合唱団 第27回演奏会**
日時 9月25日 午後2時～4時
入場料 1,000円
☎ 高塚 ☎ 63-9076

■ **Stage Concert vol.12 メゾソプラノ**
ノ: 澤実香 ソプラノ: 神山知香
日時 9月30日 午後7時～8時
入場料 800円
☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478

なせ宿 催し
☎ 旧細川邸 やなせ宿 ☎ 62-7760

☆ **8月恒例 やなせあゆ祭り**
日時 8月28日 午前11時～
※鮎がなくなり次第終了
内容 名張川漁業協同組合の協賛・提供による天然鮎塩焼きの振舞い(先着100人、お一人様一串)、鮎ごはんの販売(1パック300円)、ワンデイレストラン『鮎御膳』700円(天然鮎塩焼きのおまけ付き)
※月曜日休館

離乳食の進め方や試食 **生後9ヵ月からの離乳食教室**
日時 9月14日 午後2時～3時30分
場所 保健センター(朝日町)
☎ 健康支援室 ☎ 63-6970 へ要予約

「上級救命講習会」受講者募集

救急車が到着するまでの間に、適切な応急手当てができると、大切な命を守ることができます。

日時 9月11日 午前9時～午後6時
場所 防災センター(鴻之台1)
内容 成人・小児・乳児に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法、異物除去要領、傷病者管理法、外傷の手当要領、搬送法
対象 市内在住、在勤で15歳以上の人
定員 20人 ※先着順。受講無料
申込 8月28日 午前9時～午後6時までに、名張消防署、桔梗が丘分署、つづじが丘出張所まで直接お申し込みください。☎電話申込不可
☎ 名張消防署 ☎ 63-0999

「市民総合体育大会弓道競技」参加者募集

日時 9月25日 午前9時30分～正午
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
対象 市内在住、在勤、在学で弓道経験者(高校生歓迎)
参加料 300円 ※入賞者以外には参加証を渡します。
申込 9月15日 迄までに、住所、氏名、年齢、電話番号、級、段位を書いて、ファクス(61-1476)か電子メール(koayu.kimura@asint.jp)で問い合わせ先へ
☎ 名張弓道協会(木村) ☎ 61-1476

「高専ロボコン 2011 近畿地区大会観戦バスツアー」参加者募集

日時 10月23日 午前10時～午後7時ごろ(名張駅発着)
場所 近畿大学記念会館(東大阪市)
定員 200人 ※先着順。参加無料
申込 往復はがきに住所、代表者氏名、参加人数、電話番号を書いて、近大高専(〒518-0459 春日丘7-1)へ
☎ 近大高専ロボコン運営係 ☎ 41-0138

近大高専ではオープンキャンパスを開催します
開催日 8月27日、9月17日、10月15日、11月12日 ※すべて土曜日 ◎参加方法など詳しくは、近大高専入試部 ☎41-0111)へ

平和を、仕事にする。 自衛官募集

募集職種 ▼看護学生…高卒(見込含)で24歳未満の人 ▼陸上自衛官(看護)…看護師免許を有し、保健師・助産師免許を有する人(見込含)で36歳未満の人 ▼自衛官候補生男子…18歳以上27歳未満の人 ▼防衛大学校学生…高卒(見込含)21歳未満の人 ※自衛官は23歳未満 ▼防衛医科大学校学生:高卒(見込含)で21歳未満の人
受付期間 9月5日～30日(必着) ※自衛官候補生男子は年間を通じて募集中
※詳細説明や受験を希望する人は問い合わせ先へ
☎ 自衛隊伊賀地域事務所 ☎ 21-6720

宝くじ文化公演「グレン・ミラーオーケストラ演奏会」を開催

Glenn Miller Orchestra

日時 11月24日 午後6時開場 午後6時30分開演
場所 アドバンスコープADSホール(松崎町)
演奏予定曲目 茶色の小瓶、イン・ザ・ムード、真珠の首飾りなど
入場料 前売:2,500円、当日:3,000円 ※全席指定席。入場料は宝くじの助成により、特別料金となっています。
前売開始日 8月24日 迄
☎ 文化生涯学習室 ☎ 63-7892

平成22年度「個人情報保護制度」運用状況

市の個人情報取扱事務件数…537件 ※平成23年3月末現在
平成22年度個人情報開示請求実績(すべて公開)
・市民部…1件 ・健康福祉部…1件
・市立病院…5件 ・消防長…2件
※平成22年度個人情報訂正、是正、削除および中止の請求などはありませんでした。
☎ 情報政策室 ☎ 63-7348

ちょっと真面目なおカネの話～女性のライフサイクルから考える～

■ **男女共同参画と消費者市民～仕事と家庭、私の場合、あなたの場合～**
日時 9月4日 午後1時30分～3時30分
講師 伊田 広行さん(立命館大学・神戸大学 非常勤講師)
◎講演後、講師と参加者による懇談

■ **わたしの人生、わたしらしく～ライフプランを立ててみよう～**
日時 9月10日 午後1時30分～3時30分
講師 藤原 寛子さん(社会保険労務士)
◎講演後、参加者全員がそれぞれのライフプランを作成
場所 市民情報交流センター(希中央5)
対象 市内在住・在勤の人 定員 各30人
※参加無料。申込不要。託児を希望する人は、開催日の1週間前までに電話で問い合わせ先へ
☎ 名張きらめきの会(坪田) ☎ 68-5606

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高齢者や障害者に対する虐待などが数多く発生している中、高齢者や障害者をめぐると人権問題についての電話相談を実施します。

相談ダイヤル(全国统一番号)
☎ 0570-003-110
実施期間 9月5日～11日 午前8時30分～午後7時 ※土・日曜日は午前10時～午後5時
☎ 津地方法務局人権擁護課 ☎ 059-228-4193

次号予告

地域医療を支える① 応急診療所

市内の小中学生も出演！「なばり夏能」

「なばり夏能」が8月6日、アドバンスコープADSホールで開催され、約500人が幽玄の世界を堪能しました。能「海人」では、比奈知小学校4年谷野文香さんも出演し、練習の成果を十分に発揮していました。



消防団 猛暑の中「夏期訓練」！



名張市消防団の夏期訓練が8月7日、消防庁舎で実施されました。照りつける太陽の中、団員の皆さんは、きびきびとした動きで、消防署との合同消火訓練や、ポンプ操作技術を競う操法競技会などを行いました。なお、小型ポンプの部は薦原分団が、ポンプ車の部は比奈知分団がそれぞれ優勝しました。



被災地にも届け！ 名張川納涼花火大会

名張川納涼花火大会が、7月30日、新町と黒田の名張川河畔一帯で行われ、4万人が、3000発の花火に酔いしれました。テーマは「絆」。東日本大震災で再認識された日本人の絆の深さと、何事にも屈しない忍耐力、持続力を名張からも発信しました。花火大会開始直後には、仕掛け花火により「絆」の文字が浮かび上がりました。

まちの話題



一方、花火大会終了後、会場にはたくさんのごみが残されました。翌日早朝から地域の皆さんなど250人のボランティアが清掃活動を行いました。ごみは素敵な思い出と一緒に持って帰って下さいね。

年金通信

付加年金で年金額を増やしませんか？

平成23年度の老齢基礎年金の年金額は、40年間保険料を納めた場合の満額で788,900円ですが、老後により多くの年金を受けたいと考えている人のために、付加年金制度があります。

これは、毎月の国民年金保険料15,020円(平成23年度の定額保険料)に付加保険料を加えて納めると、付加年金が老齢基礎年金に上乘せして支給される仕組みです。

付加保険料額は月額400円

付加保険料を納付できるのは、国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者の方です(保険料の免除または納付猶予該当者、国民年金基金加入者を除きます)。

納付申し出・辞退はいつでもできます。付加保険料の納付開始は申込月の分からとなり、定額保険料とあわせて月額15,420円を納付期限までに納付していただくことになります。

付加年金額は「200円×付加保険料納付月数」

2年以上受給すると、支払った付加保険料以上の付加年金が支給されます。ただし、付加年金は老齢基礎年金とも一緒に支給されるため、繰上げ支給または繰下げ支給をしたときには、本体の老齢基礎年金と同じ割合で減額または増額されることになります。

申込 年金手帳、印鑑などを持って、市役所1階保険年金室で申し込んでください。後日、年金事務所から納付書が送られます。また口座振替をご利用の方は、定額保険料に上乘せして振り替えされます。

★★★年金相談をご利用ください★★★

日時 9月13日(火)・27日(火) 午前10時～午後3時(受付は午後2時45分まで)

場所 産業振興センターアスピア(南町)

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445

広告

新屋根材「ROOGA」ショップ
ルーガ(クボタ松下外装)

太陽光発電システム
雨漏り修理から葺き替えまで
屋根に関するあらゆる相談
外装リフォーム全般OK

見積り・点検 無料! 実績と信頼ワンランク上の安心

かわら しょう
見勝

〒518-0752 名張市蔵持町原出581番地
電話 (0595) 61-2204
FAX (0595) 62-0250
E-mail katsuyoshi@kawarasho.jp
http://www.kawarasho.jp
一級建築士 生産専攻建築士 岩見勝由

広告

公共下水道・集落排水への切替工事
水廻りから、暮らしをもっと快適に

三重県知事許可(管工事業・建築工事業)
名張市指定工事店
TEL: 63-2525
〒518-0734 名張市黒田1414-2

見積り無料! お気軽にご相談ください

住宅設備・増改築
設計・施工

FUKUTA

バリアフリー・耐震補強など、リフォーム工事も請け賜ります

地デジ対策は 

アドバンスコープで!

0595-64-7821 名張市箕曲中村18番地の2

感動のリフォーム! 地元職人直営専門店
株式会社 職人大学 RUN.Net

日本建築情報職人の会
名張 塗替え太郎 本舗

☎ 相談窓口 0120-6853-40

☐ 本店: 三重県名張市つつじが丘南8番町175 ☐ Eメール: rehoma.d@gol.com (24時間受付OK)
☐ FAX: 0595-68-5344 (24時間受付OK) ☐ H P: http://www.syokunin-daigaku.net