



活動紹介①：認知症の地域講話



鹿屋肝属地区脳卒中公開講座とコラボし、11/12(金)中央地区公民館で、「みんなで学ぼう！脳卒中と認知症」を開催しました。

①筋カトレーニング、②バランスアップ、③有酸素運動を継続的に行うことが大事！



第一部「脳卒中と認知症のはなし」
講師：徳田脳神経外科病院
諸木 浩一先生



第二部「みんなで楽しく介護(認知症)予防」
講師：池田病院
肝属地域リハビリテーション広域支援センター
森田先生・住吉先生

脳卒中予防十か条

1. 手始めに **高血圧** から治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら悔い残る
3. **不整脈** 見つかり次第すぐ受診
4. 予防には **タバコ** をやめる意志を持つ
5. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール** も見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に合った **運動** 続けよう
9. 万病の引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** おきたらすぐに病院へ

配布資料より



認知症サポート医より



こんにちは。池田病院脳卒中センターの富士川です。脳卒中を中心に外傷や認知症など救急診療や日常に携わっています。患者様の高齢化に伴い、どうしても切り離せない問題として認知症が挙げられます。皆さんも認知症は聞いたことがあるし、中には実際に介護に携わっている方も大勢いらっしゃるかと思います。今回は認知症と自動車運転免許の話をしたと思います。

ここ大隅半島では、都市部ほど交通網が発達しておらず、自動車運転ができないことは多大な不便を強いられることとなります。道路交通法第4章第1節第66条に過労運転等の禁止があります。過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車両などを運転してはならない。と記載されています。認知症はこの条文に抵触するため、免許返納の問題が生じてくるわけです(他にもてんかんや脳卒中も該当しますがここでは割愛します)。

今回、道路交通法の改正があり、高齢者運転の充実、強化が行われました。大きな改正点は75歳以上で一定の交通違反歴がある場合、運転技能検査(実車試験)を受けなければならないという事と安全運転サポート車限定免許創設の2点と言えます。

これには池袋の事故に代表されるようなアクセルとブレーキの踏み間違いなどの操作ミスの事故が増加している事が大きく影響していると思われます。

高齢者の運転免許証更新に関して厳しくなっていますが、安全運転サポート車限定免許といったような運転サポートの可能な車両、将来的には自動運転可能な車両の開発など技術的な面での解決もしくはサポートが期待できそうです。今後も高齢者と高齢者を囲む地域社会の問題として考え続けなければならない問題なのでしょう。高齢者は我々の将来の姿です。今の高齢者が幸せになれば、我々の将来も明るくなるなあと考えながら診療にあたる毎日です。



池田病院
富士川 浩祥 医師



活動紹介 ②：9月世界アルツハイマー月間



『2021年度 標語：この街で 笑顔で 生きる 認知症』

認知症は誰もがなりうる身近な問題です。認知症への理解を深め、認知症になっても安心して暮らし続けられる町づくりをしていきましょう。



【啓発用ポスター】

今年度の取組み

【認知症図書コーナー】



【認知症パネル展・情報コーナー】



認知症の人からの
メッセージ動画

動画「希望の道」は、
『なかまある 希望の道』で、
検索し、ご覧いただけます

【オレンジガーデニング】



オレンジ色は、認知症啓発のシンボルカラー。
オレンジの花で地域を彩り、認知症への理解を求める取組みです。

【横断幕・懸垂幕設置】



花岡学園



鹿屋市役所庁舎



- ★ 鹿屋市現状 (R3.10月末) 総人口:101,559人 高齢者人口:30,407人 高齢化率:29.94%
- ★ 鹿屋市地域包括支援センターのホームページ更新しました。
- ★ 11/16 (火)横山町集落センターで、オレンジカフェを開催しました。
- ★ 11/22 (月)『ほっと会 (介護者交流会)』を開催しました。次回は、3/1 (火)です。
- ★ 書籍『認知症の私から見える社会 (著者:丹野智文)』が入りました。



お出かけ安心！GPS！！

鹿屋市では、徘徊高齢者の位置が確認できる機器を貸し出しています。

- 対象者 市内に居住し認知症等により徘徊のみられる高齢者と同居している世帯
- 費用 位置探索や現場急行サービス利用毎に費用負担発生

詳細は、
市高齢福祉課 TEL 0994-31-1116 へ
お問い合わせください。



脳トレにチャレンジ！

●問題 1文字1回使用し、おでんの具を4つさがそう。

も	ん	ぺ	は
れ	ん	こ	ん
き	み	が	だ
っ	い	ど	ん

- (1) つ○○
- (2) ○○○○
- (3) ○○○○
- (4) ○○○○○



認知症の私から見える社会 (著者:丹野智文) 1冊1,100円 (税別)

