

認知症になっても ほっと安心できるまちへ



「自分だけではなく、愛する家族が認知症になったらどうすればいいの…」
高齢化が進む日本、既に**65歳以上の高齢者の7人に1人程度**が認知症を患っており、その人数は年々増えています。
市では、認知症に対する不安を解消するため、専門家と共に「認知症初期集中支援チーム」を結成しました。

問い合わせ 長寿介護課 ☎24・8053

認知症を防ぐ 生活習慣と早期診断

認知症の大部分は、アルツハイマー病型認知症と脳血管性認知症によるもので、約70%がこの2大疾患で占められます。いずれも、老化現象の一つと捉えることができます。これらは、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)と関連があると言われ、普段からの生活習慣の管理が認知症予防につながることが分かっています。

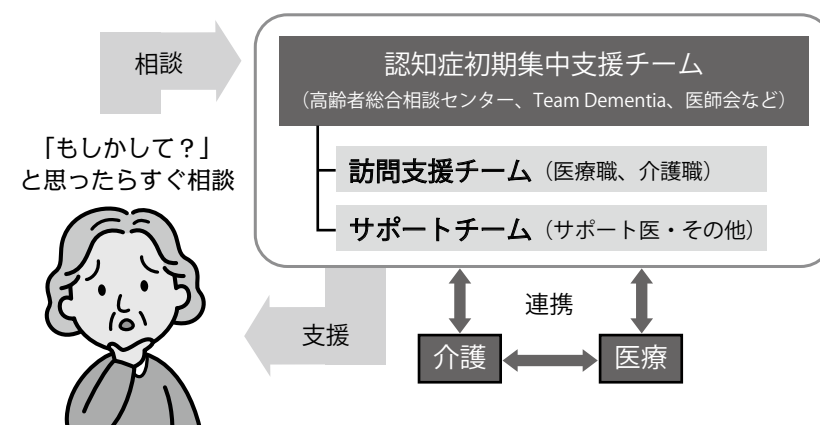
認知症になりにくい生活習慣(例)

バランスの良い食習慣	野菜・果物をよく食べる 魚(DHA、EPA)をよく食べる 赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
禁煙をする	たばこをやめる
酒を控える	大量の飲酒をやめる
知的好奇心を満たす趣味	文章を書く・読む、芸術作品の制作・鑑賞をする、旅行をする
人付き合い	人とよくお付き合いをする
十分な睡眠	軽い昼寝(30分未満)、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

また、症状が軽い段階のうちに適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、症状を改善したりすることもできます。

みんなで支える 認知症サポート

「認知症初期集中支援チーム」は、本人や家族、民生委員、ケアマネジャーなどからの相談を元に、認知症が疑われる人や認知症の人の自宅に訪問し、必要な支援を行い、自立した生活をサポートする専門チームです。相談は高齢者総合相談センター(10力所)で受け付けています。詳しくは長寿介護課へお問い合わせください。



認知症の初期サインを 見逃すな!

認知症の予防や進行を遅らせるためには、家族や周囲の人が初期症状を見逃さず、適切に対応することが重要です。「いつもと様子が違う」と感じたら、すぐに相談してください。

疑われる初期サイン(例)

- ◎新しい出来事を記憶できない
- ◎時間などの見当がつかない
- ◎段取りが悪くなる
- ◎考えるスピードが遅くなる
- ◎家電製品にまごついてしまう
- ◎何となくだらしなくなる
- ◎長年続けてきた趣味をやめたなど…

認知症は、適切な治療やサポートでうまく暮らしていける病気で、老化現象の一面なのです。一人ひとりの生活上、医学上の事情を考えながらサポートします。

認知症サポート医
楠野医院
楠野幸次先生



全国が注目する 住みよいまちと ひとつづくり

こまつちゃん●住みやすさにおいて、小松市は全国から高い評価を受けていますね。

和田市長●集積されたものづくり産業、空港や鉄道などの優れた交通インフラ、里山や木場潟の自然環境など、小松市には発展に欠かせない都市要素が充実しています。また、曳山子供歌舞伎250年の歴史が証明するように、町人文化の伝統や支え合いの精神が色濃く残っており、市民力や地域の絆が失われずに存在しています。

描ける、はつらつと躍動した笑顔。つばいのまちづくりを着実に進めてきました。その成果が北陸の際立つたまち「国際都市こまつ」のブランド力向上や定住促進につながっていると改めて感じています。

こまつちゃん●地方創生のモデルとしても全国から注目されていますね。

和田市長●コマツが本社機能の一部を東京から小松に移転するなど、小松市が地方創生のモデルとして注目されています。地方移転により雇用を創出し、地方の活力や経済に貢献する取り組みですが、小松勤務になったことで子育てしやすい環境が整い、勤務社員の子育てと仕事の両立につながっていると聞いております。

まちの活力と未来の創生において「ひとつづくり」は欠かせません。小松には子育て支援はもちろん、サイエンスヒルズこまつ、空こども絵本館、航空プラザなど、子供の成長を応援する施設が数多く存在します。こうした施設や市民の皆様との共創力とアイデアで、ふるさと小松に愛着と誇りを抱いた子供達を育み、小松に住むことに幸せを感じるまちを目指してまいります。

お祝いすることが大事!

日本に来た当初、私にとって、当然お祝いすべきと思っていたことでも、日本ではそれ程大事に扱われていなかったことがあって驚きました。けれど、時間が経ってから、ブラジルと日本のお祝いの仕方が違うだけだと気付きました。

例えば、ブラジルの誕生日の祝い方は、日本に比べて誕生日の人が特別に扱われます。誕生日は家族と過ごすのが大切だと考えられ、学校や仕事を休むことも有り得るし、周囲にも理解されます。最近、社会人であれば会社を休まないことも多くなりましたが、それでもケーキを買ってお祝いをします。

ほかにも、週末や天気の良い日にもお祝いします。それだけで、人がたくさん集まってパーティーをするのです。日本と比べるとブラジル人はいつでも何でもお祝いをしてパーティーをするように思われるかもしれません!

さて、ビジネス発展の秘けつに関する記事を読みました。記事によると、発展のためには「まず大きな夢を持ち、計画し、実行し、最後にお祝いを」ことが大事で、中でも最も大事なものは「祝う」とことと書いてありました。それは頑張った後、成功で心が喜びを感じたらお祝いすることで、気持ちが晴れ晴れとし、事業を更に飛躍させるための力を養えるからです。ちょっとした成功でも、多少なりとも喜びを感じているはずなので、これも祝うべきとありました。

ビジネス向けの記事でしたが、私は仕事に限らず人生に生かすことができました。大小に関わらず「祝う」とことは、心が舞い上がるように軽くなって、翼を得たかのように次のステップへ進める力をくれます!



私の夢の一つは大学院進学でした。3年掛かりましたが、最後にお祝いをして大きな喜びを感じました!

皆さんからのご意見や感想をお待ちしています。 国際都市推進課 ☎24・8039 kokusai@city.komatsu.lg.jp