

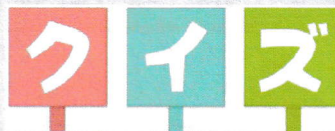
認知症サポーター養成講座を行いました。

認知症はだれでも発症する可能性のある脳の病気ですが、身近な人の理解や手助けがあれば、穏やかに暮らしていくことが出来ます。この講座を通じて、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を増やし、地域で協力しあう支援の輪を広めています。



今回の講座は、すすかけ台駅から徒歩3分、今年春にオープンしたばかりのデイサービス「ケアパートナー町田南」の会場をお借りして開催いたしました。
コロナ禍のため、換気・消毒や検温など対策を徹底しての実施でした。雨の中でしたが20名弱の住民の方にご参加いただきました。

意外と知らない？ 認知症



Q1、認知症は治らない??



認知症を引き起こす病気には、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など**早めに受診すれば改善するもの**もあります。アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬治療やケアで進行を緩やかにすることが可能といわれています。

Q2、どうすれば予防できる??



現時点では残念ながら、「現在こうすれば認知症にならない」という方法はありません。ただし、生活習慣病を予防することは認知症の予防につながるといわれています。

特に**定期的な運動**は認知症の予防と、すでに発症した認知症の進行を抑制する効果があります。**週3回程度、30-50分ほどの散歩が有効です。**

Q3、認知症かもしれないと思ったらどこに相談？

まずはかかりつけ医にご相談をいただくか、町田市認知症電話相談窓口である『認知症疾患医療センター』（鶴川サナトリウム病院）

☎0120-115-513【月～金 9-17時 土曜 9-12時】にお電話を。



高齢者支援センターでも、医師によるもの忘れ相談や、臨床心理士による介護相談なども承っておりますので、「受診させたいけれど本人が病院に行きたがらない」「これって物忘れ？それとも認知症？」「認知症の対応でなんだか疲れてしまった。」などあれば、お気軽にご相談ください。