



笑顔あふれるまち！

三股町



2025

12月

VOL.4



# おれんじだより

## 第2回 三股町認知症講演会を行いました



9月に台風接近のため延期となっていた認知症講演会を12月4日（木）に三股町総合福祉センターにて開催しました。募集定員を上回るお申し込みをいただきましたので、会場およびZOOM配信によるハイブリット開催とさせていただきました。

昨年の第1回に引き続き、大悟病院認知症疾患医療センター長の三山吉夫先生を講師にお招きし、「新しい認知症観とは～正しく理解する～」と題して講演をしていただきました。

認知症とはどのような病気なのかということに加えて、「人は誰でも老いる。老いの意味・背景を理解しあう（共生）、周囲の人の正しい理解と、本人が喜び、楽しむことを続けることで症状の進行を遅らせることができる。病気を診るのではなく、その人の人生を診ることが、新しい認知症観に繋がる。」との先生からのお話しがあり、参加された方は皆さん熱心に聞かれていました。

三山先生は、89歳という年齢とは思えない足取りで入場され、朗らかな語り口とやわらかな笑顔がとても印象的でした。

参加された方からは、「加齢による‘ボケ’と認知症は違うということがわかり、認知症に対する認識が変わった。認知症について理解できた。」という声が多数聞かれました。



### 第1回 まちを支える人々～認知症の味方～

#### 大悟病院 医療福祉相談室 相談員



このコーナーでは、町内の”認知症の強い味方になってくれる人々”にスポットを当てて紹介していきます。

第1回は、「大悟病院 医療福祉相談室の相談員」のみなさんです。

ご自分やご家族が認知症かもしれないと思ったときに、受診をするまでにはいろいろな不安や葛藤があるかもしれません。そんなときにはまず、医療福祉相談室にお問い合わせをしてみてください。

受診の前に、精神保健福祉士の資格をもった相談員がお困りごと、ご不安なこと、ご家族のこと、生活のことなどをじっくりお聞きします。それから、ご本人やご家族の意向に添いながら、医師の診察に繋いでいきます。

ご本人が受診に対して消極的な場合もご家族からのご相談も受け付けています。ご不安なことがありましたら、どうぞお聞かせください。

三股町には

「認知症疾患医療センター」があります

認知症疾患医療センターとは、国が地域における認知症疾患の保健医療向上を図ることを目的として整備を進めている地域の認知症医療の拠点となる病院です。地域の認知症対応を円滑にすることを目的としています。現在宮崎県内には6か所の認知症疾患医療センターがあり、そのうちの1つが大悟病院です。大悟病院は2011年から宮崎県より指定を受けています。

認知症は、早期に診断を受けて治療を開始することで、進行を遅らせることができたり、認知症の原因によっては症状が改善することもあります。

自分や周りの人が認知症かもしれないと思ったら、日頃の本人の様子をよく知っているかかりつけ医や地域の拠点病院である認知症疾患医療センター等に相談してください。



# 冬の体調管理 6つのポイント～認知症のある方とご家族へ～

① 部屋を 適切な温度 に保つ	・ 室温は18°C～22°Cが目安。 ・ 認知症のある方は、寒さ・暑さを感じにくいことがあります。 ・ 定期的に温度を確認し、厚着・薄着を調整しましょう。	④ 日中の 光と運動で 「昼夜逆転」 を防ぐ	・ 認知症の方は冬に昼夜逆転しやすい傾向があります。 ・ 朝はカーテンを開けて太陽光を浴びる。 ・ 散歩・体操など、日中の軽い運動が効果的。
② 脱水に気づき にくい冬こそ、 水分補給を	・ 冬はどの渴きを感じにくく、脱水になりやすい時期。 ・ 時間ごとに温かい飲み物（お茶・白湯など）をすすめる。 ・ 尿の色が濃いときは水分不足のサイン。	⑤ 心の変化に 気づく	・ 冬は気分が落ち込みやすい季節。 ・ 表情がいつもより暗い、元気がない、訴えが増えるなどは気持ちが落ち込んでいるサイン。 
③ 外出時や 移動時の 転倒に注意	・ 認知症があると足元の段差や障害物への気づきが遅れることも。 ・ 靴はすべりにくいものを選び、ゆっくり歩く声かけを。 ・ 家の中は「段差・コード・敷物」に注意して、安全を確保。	⑥ 早めの 受診・相談を ためらわない	・ 熱、咳、急な食欲低下、尿の変化、いつもと違う言動があれば、医療機関にご相談ください。 ・ 特に高齢者は「軽い風邪だと思っていたら肺炎だった」ということも。

## 認知症 普及啓発活動 in 三股町ふるさとまつり

11月8日（土）に開催された三股町ふるさとまつりにて、「ちょっと寄ってすっきり安心～こころもからだも健康チェック～」をテーマに認知症に関する普及啓発ブースを開設しました。

たくさんのボランティアの方々にもご協力いただき、脳年齢測定、血圧測定、体組成測定、排泄相談、パネル展示などを行いました。当日は100名を超える方々にお越しいただきました。

### ふるさとまつりフォト



## 脳の"体力"測定してみませんか

脳の健康度チェックは体重や血圧のように気軽に自身の認知機能の状態を知ることを目的としています。ゲーム感覚の4つのチェックで「記憶する」「考える」「判断する」などの脳のパフォーマンスをチェックできます。テスト結果では同年齢の平均と比べた、脳の健康度を確認できます。定期的にチェックすることで、以前の結果と比較することも可能です。

お気軽にお問合せください。

※疾病の予防や診断を目的としたものではありません。

\*「脳体力」は（株）トータルブレインケアの登録商標です

知ることからはじめよう、  
脳の健康。



要予約・無料

お問合せ・お申込み

三股町社会福祉協議会（担当：栗山・竹井）  
0986-52-1246【平日 9:00～16:00】