

～認知症を学び地域で支えよう～

## 正しく知ろう!認知症



認知症は、老化現象と思われがちですが、誰にでも起こりうる「脳の病気」によるもので、65歳以上では13人に1人、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。早期発見して正しく治療すれば、症状が改善したり、場合によっては治ることもあります。

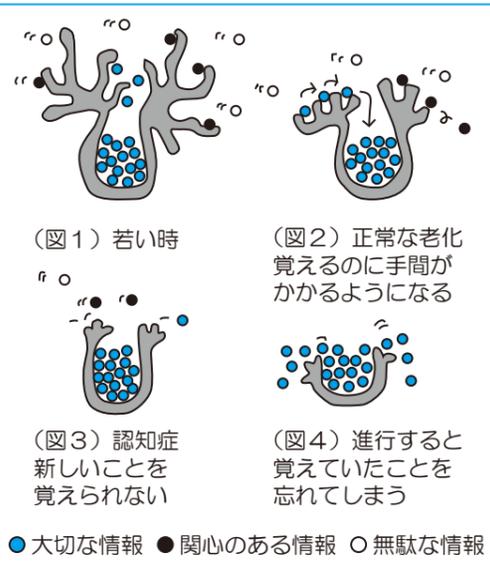
### 認知症って?

人間の脳には、目や耳から捕らえられた情報や、重要な情報を頭の中に長期保存する「記憶の壺」として考えてください。周りにはイソギンチャクの足のようなものがついていて、必要な情報を捕まえて壺の中にいれます。(図1)

年をとるとイソギンチャクの力がおとろえ、たくさんの情報を捕まえておくことができなくなり、覚えが悪くなったり、もの忘れが増えたりします。(図2)

ところが認知症になると、イソギンチャクの足が病的におとろえてしまい「記憶の壺」に納めることができなくなります。新しいことを記憶できず、さきほど聞いたことさえ思い出せなくなるのです。(図3)

さらに病気が進行すれば、覚えていたはずの記憶も失われていきます。(図4)



### 「単なるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

- 夕食を食べた後、おかずの内容を忘れる
- 基本的に自分のいる場所や時間がわかる
- もの忘れの自覚がある

老化による単なるもの忘れ

### 認知症かな?と思ったら

主治医、または専門の医療機関を早期に受診しましょう。

治る病気や一時的な症状の場合、うつ病など認知症とは違う病気の場合があります。

また、薬で進行を遅らせることができる場合もあります。

- 夕食を食べた後に、食べた事自体を忘れる
- 昼と夜の区別がつかない
- 自分のいる場所、今の時間がわからない
- もの忘れの自覚がない

認知症によるもの忘れ

### 認知症予防のために

「健康なからだ」と、「脳を使う生活」が大切です。

- ① 目標や計画を立てて行動する (買物・旅行など)
- ② 健康なからだを保つ
- ③ 新しいことに挑戦する
- ④ 人づきあいを大切に

★★ 認知症の相談窓口 ★★

与論町地域包括支援センター TEL: 0997-81-3072

## 第26回 産業まつり

12月5日 コースタルリゾートにて



会場のコースタルリゾート多目的広場には、特産品加工業者や各種団体がブースを出展し、様々な加工品や鮮魚、野菜などの地元食品や工芸品が並びました。また、ヨロン特産品支援センターに設置している機器のデモンストレーションも行われ、瞬時に大根などの野菜がスライスされる様子を見学しました。

サトイモ・インゲン・ニガウリ・パパイヤの4つの島野菜を使った特産品料理コンテストでは、来場者にも試食がふるまわれ、普段見慣れた素材を利用したアイデア料理に舌鼓を打ちました。中央に設置されたステージでは、エイサーやフラダンスなど、数々のアトラクションも行われ、イベントに華を添えました。

### 島野菜を使った特産品料理コンテスト 受賞者紹介

- サトイモの部 池田 いつみさん
- インゲンの部 青山 マス子さん
- ニガウリの部 眞田 和俊さん
- パパイアの部 田中 美和子さん



## 与論空港ハイジャック事件 消火救難対応訓練を実施

12月10日 与論空港にて

航空機のハイジャック事件及び航空機火災事故に備え、与論空港管理事務所主催により、関係機関が参加し、与論空港ハイジャック事件・消火救難対応訓練が実施されました。訓練は、航空機が不審者によりハイジャックされ、与論空港着陸に失敗しエンジンから出火、多数の負傷者が発生したことを想定して実施されました。通報訓練、対策本部設置



通報訓練、対策本部設置訓練

南町長は講評で、「日ごろから練習を重ねることで万が一の事態に備える事ができるようになってほしい。与論空港は小さな空港ではあるが、大きな事件につながる可能性もある。日ごろから肝に銘じて行動してほしい。」と話しました。



犯人交渉訓練 救難・避難・誘導訓練