

9月21日は、世界アルツハイマーデー

アルツハイマー型認知症は、認知症の約半分を占めます。
2025年には65歳以上の5人に1人、予備軍を含めると3人に1人が認知症になると予測されています。



自粛生活が続いていますが、
こんな症状はありませんか？

自粛生活により人との交流が減ることで、物忘れ(認知症)が進行しやすくなることがあります。

高齢者本人の気づき(例)

- ☐ 直前にしたことや話したことを、忘れることが多くなった。
- ☐ 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。
- ☐ 物をどこに置いたか忘れ、探し物が多くなった。
- ☐ 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- ☐ 今までできていた家事や仕事などでミスが多くなった。

家族など周囲の気づき(例)

- ☐ 同じ話を何度もすることが増えた。
- ☐ おしゃれなど身のまわりに気を使わなくなった。
- ☐ 少し複雑な話になると、理解できなくなった。
- ☐ ささいなことで、怒りっぽくなった。
- ☐ 今まで興味があったことへの関心がなくなってきた。

もしかしたら、**軽度認知障害(MCI)**かもしれません。

軽度認知障害とは、正常な状態と認知症の間の段階のことをいいます。認知症の前段階で気づいて生活改善などを行えば、認知症への移行を予防することや、進行を緩やかにすることなども期待できます。

自粛中でもできる！ 認知症予防



- ・今まで一緒に出かけていた友人や、離れている家族と電話で話をしてみる。
- ・手紙や絵はがきを友人や家族に書いてみる。
- ・家から出なくても、着替え身支度を整える。
- ・昔好きだった趣味にチャレンジしてみる。
- ・今まで作ったことのない料理にチャレンジしてみる。

新しいことを始めて楽しみながら認知症予防に取り組みましょう！無理のない範囲で、自分の好きなことなどを始めることが長続きするコツです。

- ・パソコンやスマートフォンなど新しい機械にチャレンジしてみる。
- ・昔好きだった歌を思い出しながら歌ってみる。
- ・朝日を見て生活リズムを整えたり、深呼吸をして背筋のストレッチなどを行ってみる。

認知症は早期発見が大切です！

認知症は、時間とともに進行する病気です。現在は完治が難しい病気ですが、早期に発見して適切に治療やケアをすることで、その人らしい充実した暮らしを続けることが可能です。



介護・認知症のご相談は、
**糸満市役所介護長寿課
糸満市包括支援センター**
☎ 840-8114
まで相談してください。



SPOTLIGHT
今月の
スポットライト
さん
No.45

取材時にいいまあるに提供された、から揚げ弁当

広がる支援の輪

糸満市西崎町の飲食店「みーかがん食堂」を営む三高水産株式会社代表取締役社長の馬詰さんは、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、生活が厳しくなっているひとり親家庭や生活困窮世帯の支援のため、無償で弁当配布を行っています。

新型コロナウイルス感染拡大で、時短営業といった、自身の店舗の営業にも影響を受ける中、新聞などで他の企業が色々な支援を行っていることを知ったことが支援のきっかけとなり、三高グループとして弁当配布を行うことになりました。5月8日から7月31日までにひとり親家庭などに対して1,250食以上の弁当を提供しています。

提供された弁当は、糸満市マザーズスクエアいいまあるを通して各家庭に配布されています。メニューの中身にも配慮しており、特に普段あまり食べる機会の少ない食材が使われている時の子どもたちの喜びは大きいそうです。

馬詰さんは「弁当配布先から喜びの手紙をいただけたりと、従業員の活動の励みにもなり本当にうれしいです。新型コロナウイルスの影響により、経営的には厳しい状況にはありますが、今後も弁当配布や何かできることがあれば糸満市の企業として地域に貢献していきたい」と話しました。



うまつめ たけし
馬詰剛さん(右)。糸満市マザーズスクエアいいまある職員(左)。毎週2回弁当を配布しています。

広報いとまん
Itoman

今月の表紙

今月号の表紙は、お家時間を楽しく過ごす子どもたちの様子。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、自宅で過ごす時間が増える中、お家時間を楽しく過ごすため、様々な工夫を凝らしている家庭が増えているようです。

表紙は部屋に簡易テントをたててお家キャンプを楽しむ下里さん家族と姉妹で仲良くお絵かきを楽しんでいる中田さん家族の写真を使用させていただきました。お家キャンプではテントをたてるだけでアウトドア気分を味わえるため、お家にいながら非日常感を味わうことができるそうです。

また、教育委員会生涯学習課はInstagramで「やーぐまいアート展」を開催中！

お絵かき、工作、切り絵、折り紙などお子さんがつくった作品や親子でつくった作品を募集しているので、家族でお家時間を楽しく過ごせるきっかけにしてみてもいいでしょうか。

「こんにちは！」
広報担当です

はじめまして。4月から広報担当になりました上原です。多くの人に手にとって読んでもらう広報紙をつくるために試行錯誤の毎日ですが、これからは紙面の都合もみながら編集後記も入れていく予定なので、よろしくお願いします。

沖縄県糸満市 Itoman City

■人口			■火災・救急		
	7月	前月比		7月	前年比
人口	62,201	-68	火災	1件 (12件)	-4 (-6件)
男	31,480	-30	救急	271件 (1705件)	-38 (-101件)
女	30,721	-38			
世帯数	27,203	-1			

※()内は令和2年の累計

■面積 46.63Km² (2019年7月1日現在)

■市の花木 ブーゲンビレア ■市の木 ガジュマル

■市の花 日日草 ■市の魚 タマン

(人口、世帯数、火災・救急件数は2020年7月末現在)

「声の広報」届けます

目の不自由な人に糸満市の情報を届けるため、広報いとまんをCDに吹き込み配布しています。「声の広報」を希望する人は、秘書広報課(☎840-8118)まで問い合わせてください。

ラジオ広報・市役所便り
(FMたまん)

- 月～金
①7時45分～7時50分
②12時55分～13時
③17時55分～18時
- 土～日
④12時55分～13時