

城山五日市観音 タイムス



「認知症」のこと 考えてみませんか？

「認知症」は病名ではなく、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出てくる症状の総称です。認知症の原因としてはアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などがあります。なお、「アルツハイマー型認知症」の理解を促進するため、毎年9月21日が「世界アルツハイマーデー」として制定されています。

年を取ると

認知症になる？

「年をとると誰でも認知症になる」と思っている人も多いかもしれませんが、加齢に伴い、誰でも多少は脳の働きが衰えてきて、物忘れが多くな

りますが、それは脳の自然な老化現象であり、**認知症とは異なります**。認知症は体験の一部を忘れてしまう「物忘れ」ではなく体験のすべてを忘れてしまったり、忘れたことに対する自覚がなかったりする症状をいいます。

単なる物忘れと 認知症の記憶障害の違い

単なる物忘れ	認知症の記憶障害
体験の一部を忘れる	体験のすべてを忘れる
物忘れを自覚している	物忘れを自覚できない
人格に大きな変化はない	人格が変化する
人物や場所が理解できないことはない	人物や場所が理解できない

高齢化社会の進展とともに、地域社会での理解と支援がますます重要になっています。広島県でも認知症の高齢者数は増加傾向にあり、2040年には65歳以上の高齢者の約5人に一人が認知症を患うと予測されています。

県内の認知症高齢者の

状況は？

広島県では、2020年時点で65歳以上の高齢者137500人が認知症を患っており、これは高齢者全体の16.7%に相当します。この数は2025年には153400人、2030年には166000人、2040年には177600人に達すると予測されています。

特に95歳以上の高齢者においては、2020年の1417人から2040年には3023人に増加する見込みで、65歳以上の高齢者の約5人に一人が認知症を患うことになります。

広島県では認知症高齢者数の増加に対応するため、「認知症施策推進大綱」に基づき、**色々な取り組み**が進められています。



広島市の取り組みを紹介します

1

認知症になっても
安心して暮らせる
まちづくり

広島市では、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指し、さまざまな取り組みが行われています。例えば、認知症カフェでは、認知症の人とその家族、地域の人々、医療・介護の専門職が集まり、情報交換や交流を深めています。また認知症高齢者等家族の会など介護者同士の支え合いの場も提供されており、これらの活動は認知症への理解を深め、地域全体で支える体制を築くために重要です。

2

普及啓発
人材育成

認知症サポーター養成講座を各地で開催し、地域住民や学校、金融機関、小売店舗の従業員などさまざまな人々に認

3

認知症の早期発見
支援体制の構築

認知症への理解を深めてもらっています。広島県では令和7年3月時点で約37.5万人の認知症サポーターが誕生しており、地域での支えあいの輪が広がっています。

認知症は年を取るとなるものではなく脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなることで生活に支障をきたす症状です。早期に発見し、適切な支援を行うことが症状の進行を遅らせる鍵となります。広島県では「物忘れ・認知症相談医（オレンジドクター）」や「認知症疾患医療センター」を設置し、専門的な相談や診断を提供しています。また自己診断テストを通じて日常生活の中での変化に気づき、早期に把握していくことが大切です。

「自分でできる 認知症の気づきチェックリスト」

の一部を紹介します

広島市では、本人や家族等が早めに認知症の気づきを得られるよう、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」の運用を開始しています。広島市のホームページ（ページ番号1012797）にチェックリストのジ（ページ番号1012797）にチェックリストの詳細が載っていますので気になる方は確認をしてみてください。チェックリストのことや認知症のことなどで気になることがあれば地域包括支援センターにお問い合わせください。

チェック項目Ⅰ	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」より一部抜粋
この後に続くチェック項目Ⅱとの合計点が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

特殊詐欺に注意!



家に掛かってきた電話がきっかけで、お金をだまし取られるといった、特殊詐欺の被害が相次いでいます。

広島県内の去年1月から5月の県内の特殊詐欺の被害金額は1億8470万円でしたが、今年令和7年1月から5月までで**8億9815万円**となっています。一件あたりの被害額が大きく、過去最高を更新する見通しだということです。

「どんなものでも買い取ります!」

狙いは貴金属かも

事前に丁寧な電話があり、あらかじめ買い取ってもらう物品を決めていても当日は強面の人が訪れて、貴金属を要求され、安く買い取られる場合があります。

① 購入業者は消費者が**事前に承諾していない物品の売却を求めることはできません。**

② 購入業者が**突然訪問**して勧誘することは**禁止**されています。

③ **必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類や買取価格、購入業者の連絡先などを確認**しましょう。

「R7年度第2号 広島市消費生活センターだより」より一部抜粋

相談はこちらへ

城山・五日市観音地域包括支援センター

(082) 924-7755

広島市消費生活センター

(082) 225-3300

これは詐欺かな? と判断が出来ない場合や家族や友人に話しくいということもあるかもしれません。そんな時には当センターや広島市消費生活センターが相談に乗ることが出来ます。下記の連絡先までお気軽にお問い合わせください。

オクラと長芋の豚肉巻き

～さっぱりネギ塩レモンだれ～



食欲が低下しがちな時こそ、しっかり食事を摂って元気に過ごしたいものですよね。今回は、今年の連日の猛暑でバテ気味の方、食欲の落ちている方に嬉しいメニューです。ねばねば野菜に豚肉を巻きカリッと焼き上げ、ネギ塩レモンだれでさっぱりと頂きます。使用した食材には夏バテ解消に嬉しい栄養素が多く含まれていますので是非お試しください。

【夏バテ予防に嬉しい栄養素】

- ・ビタミンB1 (豚肉、長芋)：疲労回復 ・カリウム (オクラ、長芋)：血圧降下作用やむくみ解消
- ・ビタミンC (レモン、長芋)・・・抗酸化作用による疲労回復、免疫増強作用
- ・クエン酸 (レモン)：疲労回復、食欲増進 ・アリシン (にんにく)：B1吸収促進、食欲増進

【材料】 2人分

豚肉 (薄切り)	140g
オクラ	6本
長芋	5cm (120g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大2 (18g)
油	大1 (13g)
★たれ	
ねぎ (白ねぎ)	5g
おろしにんにく	5g
ごま油	小2 (8g)
レモン汁	小2 (10g)
中華だしの素	小1 (4g)
★添え野菜	
レタス	40g
プチトマト	4個
大葉	2枚

【作り方】

下準備

- ・ねぎは小口切り (白ねぎの場合はみじん切り)
- ・オクラは洗ってへたをとり半分にカット
- ・たれの材料を合わせておく
- ・長芋は皮を剥き、拍子切り

①オクラ、長芋に豚肉を巻き付け塩こしょうを振る。

②表面に薄く小麦粉をまぶす。

③熱したフライパンに油をしき、②を閉じ目を下にして焼き始め、途中転がしながら全体に焼き目をつけながら肉にしっかり火を通す。

④皿に彩りよく盛付、たれを回しかけ、千切りにした大葉を飾る。

【一人分栄養量】

エネルギー：200kcal たんぱく質：18.7g 脂質：15.2g
ビタミンB1：0.79mg 食塩相当量：2.0g

提供：特別養護老人ホーム 陽光の家 永井直子管理栄養士より

発行元：広島市城山・五日市観音地域包括支援センター

〒731-5141 広島市佐伯区千同一丁目30-6 (高東ビル1階)

TEL：082-924-7755 FAX：082-924-7761

開所時間：8:30～17:30 (年中無休)