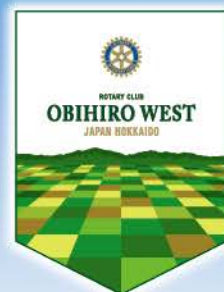




# 帯広西ロータリークラブ 第2324回例会 2020.10.15 会報



■RI第2500地区テーマ■

ランクアップしましょう

■クラブ・テーマ■

化学反応を起こす出会いの機会を作ろう

## ゲスト紹介



帯広市市民福祉部地域福祉室地域福祉課  
保健師 佐々木 裕子 様

## 会長報告

佐々木 和彦 会長

道路には色々な種類の線・ラインが引かれています。大きく分けると2種類、道路管理者の引くラインと公安委員会の引くラインです。道路管理者は国、都道府県、市町村、NEXCOなどで、主に中央線、外側線、車線境界線、分離帯線などです。ペンキの種類は国道とNEXCOが水性で、他は油性です。水性の方が環境負荷が少ないですが、少し価格が高いため予算の少ない都道府県、市町村は使っていません。ペンキは乾燥するまで10分以上、気温が低ければ30分かかりますが、うまく規制をかければ一般車両に踏まれることを防ぐことができます。公安委員会が引くラインは道路交通法で言う標識で、横断歩道、停止線、指定方向、はみ出し禁止などです。はみ禁以外は道路全体に引かれ、一般車両に踏まれることを防げません。そのために乾燥に時間のかかる一般のペンキは使用できないので、熔融式と言って樹脂の粉を釜に入れ、ガスなどを使用して200℃位に加熱し溶かした物を使用します。これだと引いた直後に温度が下がり、20秒ほどで堅くなって車両に踏まれてもタイヤに付着することはありませんので、すぐに規制を解放することができます。指定方向は交差点の手前に実線で引かれた矢印で、黄色の車線境界線とセットで、違反すると捕まります。似ていますが道路管理者が引く破線の矢印は標識では無いので、捕まることはありませんがマナーとして守っていただきたいと思います。地区の報告が2点。



## 会務報告

小野 辰夫 幹事

- ①帯広北RC、夜間移動例会開催のご案内  
日時 10月16日(金)午後6時30分  
場所 インザスイート
- ②帯広東RC、夜間移動例会開催のご案内  
日時 10月20日(火)午後6時30分  
場所 幕別パークホテル悠湯館
- ③帯広西RC、夜間例会開催のご案内  
日時 10月29日(木)午後6時30分  
場所 北海道ホテル
- ④帯広北RC、10月30日(金)の例会は、休会と致します。  
帯広東RC、11月3日(火)の例会は、祝日のため休会と致します。



## ニコニコ献金

高橋 弘樹 親睦活動委員

伊藤 公康 委員長  
本日担当例会です。どうぞよろしくお願ひします。  
高橋 弘樹 会員  
ニコニコ発表させて頂きます。宜しくお願ひ致します。



ニコニコ	10月15日	4,000円
献金	累計	292,000円 (10月15日現在)



Rotary 会長 佐々木和彦 副会長 森 房明 会場監理事 菊池 俊博 発行：広報委員会  
幹事 小野 辰夫 副会長 太田 豊 プログラム委員理事 熊切 宏樹 委員長 松原 宏樹 (副)郷 誠一



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)  
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル東館3階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033





本日は帯広市役所より佐々木裕子様をお招きしております。認知症についての話なのですが、私の仕事は新聞販売店をやっております。帯広警察署から年配の方がいなくなったら随時連絡がくるシステムになっておりまして配達スタッフ全員にこういう方いませんでしたかという声掛けを日々しております。年々警察署からのご案内FAXが増えてきております。実際どのように声かけをしていいのかというのを配達員に伝えるために一度この認知症サポーター養成講座を販売店会全体で受けることになりました。

本当は90分のプログラムになっているのですが例会では30分ということでちょっと足りないのですが、その中からいくつか絞って頂いてお話しいただくことになっております。皆様のテーブルに認知症ガイドブックというのをお配りさせていただいております。こういう認知症になったらいいのじゃないかというガイドブックではございません。家族とかもしそういう方を見かけた時にこういう対応してくださいということを皆さんと認識できればいいなという風に思っておりますので最後までどうぞよろしくお願いいたします。

## 「認知症の正しい理解」

帯広市市民福祉部地域福祉室地域福祉課 保健師 佐々木 裕子 様



本題に入る前にガイドブックのご紹介ということで、ご家族ですとか認知症の人に役立つ情報をたくさん載せているものになっております。ケアパスと言って、おかしいなと思ったところから割と症状が進行した先までどんなところでどんな対応ができるのかというように一覧も掲載しています。認知症の方やそのご家族の不安が少しでも和らいでいただくことと認知症を支えていく地域づくりというのを目指してこのガイドブックの普及にも取り組んでいるところであります。

帯広市の今年の3月末の65歳以上の人口は約48000人、高齢化率は29.3%となっております。3人に1人という数に近づいていることとなります。認知症とはという様々な原因によって脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなっていくこと、記憶力とか判断力が障害されて出てくるものなのですけれども、大体6か月以上継続してその障害が出ていて生活する上での支障が出てきている状態で認知症と言っております。人によって様々ですけど進行性、進んでいくものになりますのでそのまま放っておくとどんどん悪くなっていってしまうということも言われておりますので予防と早期発見というのがとても大事です。主な認知症の種類と特徴で今日ご紹介するのは三つ代表的なものになりますけど、それ以外にも認知症の種類たくさんありましてガイドブックの方にも載せております。

まず一つ目で代表的に言われているものがアルツハイマー型認知症。全体の約6割を占めると言われておられてゆっくりと進行していくものになります。脳の細胞が破壊されて脳が小さく萎縮していく病気という風に言われておられて、症状としてはすぐ忘れてしまったりか帰りの道分からなくなったり時間や場所の感覚もなくなってくるというような症状が代表的なものとして出てきます。

二つ目が脳血管性の認知症。脳梗塞とか脳出血によって脳に血流がいかなくなってしまうことで脳の細胞が死んでしまうところから起こってくる認知症と言われております。主な症状としては物忘れが多くなる、意欲が急に低下してくる、転びやすくなるというようなものもあります。

三つめレビー小体型認知症。レビー小体と言われる物質が脳の中に溜まってくる病気と言われておられて、本当は目の前にないものが見える幻視のようなものが主な症状として言われております。これ以外にも65歳以下の若い世代が認知症になる若年性の認知症というのも最近クローズアップされるようになってきて、働き盛りの世代で発症することも多いのでご家族とか会社とか色々なところでの課題もあるという風に言われております。

次は軽度認知障害と言いまして認知症の診断までは出ないのですが色々な物を忘れたとかによって日常生活が少し送りにくくなってきている状態の一手手前の状態というのが MCI という風に言われております。これをやったらいいという予防法はないのですが生活習慣の改善、生活習慣病の予防も認知症の予防にはつながってくると言われておりますのでこの段階で予防することと早期に見つけて対処していくことが大事になってきます。あと5年後には高齢者の約5人に1人は認知症になるだろうということが言われています。もしかしたら認知症なのかなと少し心配になってきたら早めにぜひ受診やご相談をし

ていただきたいと思います。掛かり付けのお医者さん、精神科等専門のお医者さんもありますので行っていただくということ、どうしたらいいかも分からない時はお住まいの地域を担当している地域包括支援センターも活用して頂きたいと思っております。地域包括支援センターは高齢者の方とご家族の総合相談窓口として設置をしておりますので認知症に限らず例えば権利擁護と言ってお金の管理のお話ですとか介護予防、介護にならないために重要な辺りのご相談等もできるものになっております。認知症の方と接する時の心構えということ、ちょっと変だな、なんかおかしいなと最初に気づくのはご本人になってきますし、その中ですごく不安だとかこの先どうなるかなというようにお気持ちを抱えることとなります。認知症になったからと言って何もかもできなくなると言うわけではありませぬので、その時その時でどんな支援が必要かというのが変わってくるものになりますので柔軟に対応できる周りの方の気遣いとか心遣いというのがとても安心の材料にもつながってきます。驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけないという三つのないががとても大切になります。

認知症予防財団が提唱している認知症の予防は生活習慣病の予防とか見直しがとても大事になってきます。お食事とか運動、頭を使う、おしゃれに気を使うようなことと明るい気分で生活というようなことも書いてあります。バランスよく食べるというのは基本になるのですが特に野菜や果物とか背の青いお魚を食べていただくことがとても良いと言われておりますし、これからの時期乾燥もして行きますので積極的に水分を取っていただくということも予防に繋がっていくというふうにも言われております。後は食事を美味しく食べるために口口の健康もとても大事になってきます。噛めないで柔らかいものばかり食べてくと口口の機能がどんどん低下していってしまいますので是非歯磨きとか定期的な通院というところも心がけていただければと思います。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて行なうといただくと言うのと、忙しくて運動する機会も持てないという方は普段自分がどのくらい動いているかというのを基準にさせていただいて少しずつできる運動を増やしていくということも大事になります。後は頭を使う。運動しながら計算する、しりとりしながらウォーキングするとかそういう二つのことをいっぺんにやるというのも良いと言われております。

最後にサポーター養成講座のご案内をさせていただきたいと思っております。より知識を深めたいとか地域ぐるみで認知症の方、ご家族を支えたいという方は職場等でも実施すること出来ますので是非サポーター養成講座も受けていただければと思います。個人で受講することもできます。本当に少しの情報しかお伝えできなかったのですが皆様のお役に立てば幸いです。ご清聴ありがとうございます。

### 本日のながれ

- ▶ 認知症を理解する
- ▶ 認知症の受診・相談
- ▶ 認知症の人との接し方
- ▶ 認知症予防のために

