

# 認知症を学び地域で支えよう

鎌倉市では、年間4000人のサポーター誕生を目指しています。これまで9000の方がサポーターになりました。3年後までには、約30000人を目指しています。



認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人がその症状があるといわれています。

サポーターになりましょう!



認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症の方やその家族の応援者です。認知症を理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かい目で見守ることがスタートです。地域包括支援センターでは、町内会・自治会・老人会やお友達の集まりなどで、認知症サポーター養成講座を開催しております。この講座は、5人以上の参加者で実施でき、終了後はサポーターの印である、オレンジリングがもらえます。

# 認知症サポーター養成講座

高齢者よろず相談所  
鎌倉市地域包括支援センター  
湘南鎌倉便り

## 軽度認知障害って、な～に??

軽度認知障害とは認知症ではなく正常でもないグレーゾーンの状態です。軽度認知障害があるとわかっても、それだけで認知症予備軍とはいえません。4割を超える方が健全な状態に戻ると報告されています。ささいな困り事が増えてきたら、ためらわず専門医に受診し今すぐ認知症の予防をはじめましょう。

軽度認知障害と分かたら…認知機能を維持・回復させるための3つのポイントは以下の通りです。

- ①生活改善
- ②認知力アップ
- ③薬物療法

例えば、『生活改善』の一例として…

1. バランスの良い食事で生活習慣病の予防をしましょう。
2. 家に閉じこもらず1歩外へ踏み出しましょう。
3. 運動することで認知機能を高めましょう。(ウォーキング、筋トレ等)



健康

軽度認知障害

認知症

グレーゾーン



第43号  
秋号  
鎌倉市  
地域包括支援センター  
湘南鎌倉  
発行人責任者  
宮谷清美  
0467-41-4013



認知症サポーターキャラバン

【担当地域】  
山崎  
梶原  
(一丁目～五丁目)  
寺分  
(一丁目～三丁目)

## こんなときは地域包括支援センターへ ～ 出前講座 ～

地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座以外でも町内会・自治会、老人会または数人のお友達の集まりなどにも出向き、出前講座、ミニ出前講座を行っています。

講座の内容は…

介護保険制度について

転倒予防運動

高齢者の施設ってどんなところ

成年後見制度の説明

消費者被害について

認知症の予防について

など、ご希望の講座などがありましたらお気軽にご相談ください。

