



なはと

広報 市民の友

第774号毎月1回発行
2015年(平成27年)
7月

市の人口と世帯	
※()内はうち外国人	
2015(平成27)年5月末現在	
総人口	322,964 (3,180)
男	156,577 (1,849)
女	166,387 (1,331)
世帯数	145,622 (2,008)

発行：那覇市
編集：秘書広報課
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号
☎(代表)867-0111
印刷：有限会社サン印刷

あなたは「認知症予防」していますか!

認知症というと高齢者の病気と思いがちですが、若い人でも発症することがあります。近年では生活習慣病との関連が注目され、若いうちからの生活を見直すことで予防につながると言われています。

そして、今後急速に増えると言われている認知症。新たな取り組みとして、ゆんたくしながら予防や進行を防ぐ「認知症カフェ」が市内にオープンしました。

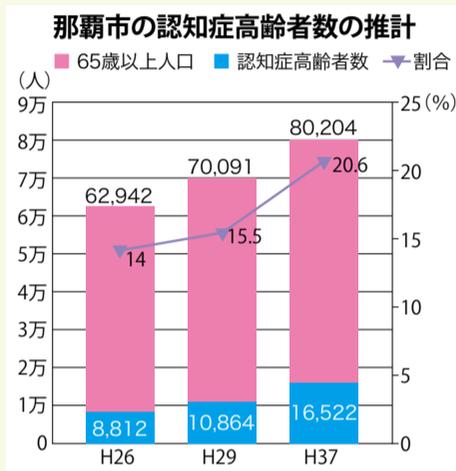
いつまでも充実した生活を送るために、生活習慣を見直して認知症予防しませんか?



3時のお茶に訪れた利用者や支援者のみなさん(金魚カフェ)

認知症の原因となる病気は複数ありますが、中でも、認知症の半数以上を占める「アルツハイマー病」や、脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって起こる「脳血管性認知症」は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。野菜や魚をふんだんに取り入れた食事、運動を習慣づけるなど、健康的な生活習慣が予防につながります。ご自身の身体の状態を知るため、年に一度は健診を受けることも大切です。生活習慣病の予防・早期発見のため、特定健診を活用しましょう。

認知症の予防方法は?



わが国では平成24年度で高齢者の約7人に1人が認知症とされていますが、「軽度認知障害」の方をあわせると、すでに約4人に1人が認知症の人またはその予備群と言われています。市では全国に比べ日常生活に支援が必要な認知症高齢者の割合が高く、私たちにとって身近な病気です。厚生労働省ではこのような支援が必要な高齢者の全国予想を、今年度10・2%と推計していますが、市では平成26年度ですでに14・0%に達しています。今後も市の認知症高齢者数は増え続け、平成37年度には高齢者の20%以上に達する見込みとなっています。

10年後は高齢者の20%



会話を楽しみながらお食事がいただけます(ほっとみらいカフェ)

市では、介護保険制度を利用した認知症対策に加え、認知症サポーターの養成や市内12か所の地域包括支援センターに認知症の方やその家族をサポートする「認知症地域支援推進員」の設置などを行っています。また、地域の認知症の方だけでなく様々な方の居場所づくりとして取り組んでいるのが、今年の4月から始まった「認知症カフェ」です。「認知症カフェ」では、同じ悩みを持つ仲間や家族同士の交流、地域包括支援セン

認知症の方や家族への支援

予約制 まちかど健診(特定健診)日程
対象者20~74歳までの市国保加入者

- 市役所本庁
【日にち】7月30日(木)、7月31日(金)
【受付時間】13:00~15:30
【場所】本庁1階 市民会議室
- 保健センター(那覇西高校隣)
【日にち】7月25日(土)
【受付時間】9:00~11:30
【場所】市保健センター

【予約・問い合わせ】
特定健診課
☎862-0564

もし認知症になっても、症状の軽い段階で治療することで、症状の改善や、進行を遅らせることができる場合もあります。認知症が疑われる場合は、早めに受診してください。

主な紙面

- あなたは「認知症予防」していますか!
- 城間市長訪米レポート/なふあめわ(協働)
- 長寿医療制度被保険者証/マイナンバー制度/なはの子育てインフォ/その他
- 夏休みイベント情報/7月8日「なはの日」イベント/熱中症予防
- 情報バック
- 博物館トピックス/ニュースダイジェスト/うちなーくちやあじくーたー

認知症への理解を深めるために

物忘れ防止バスツアー
認知症予防の地中海料理を食べ、海風を感じながらウォーキングや頭の体操をしませんか?
(行先:恩納村、宜野湾市)

- 日時:7月11日 10:30~15:30(10時集合)
- 定員:先着20人(認知症や予防に関心のある那覇市民)
- 費用:1,600円(昼食・保険)
- 集合場所・申込・問い合わせ:地域包括支援センター松川 ☎882-1622

認知症サポーター養成講座
あなたも認知症サポーターになりませんか? 受講者にはサポーターの証「オレンジリング」を配布します。楽しい認知症予防のお話も聞けます。

- 日時:7月25日 14:00~16:00
- 定員:先着30人
- 会場・申込・問い合わせ:地域包括支援センター繁多川 ☎963-6478

お詫びと訂正

先月号1面の記事内容で一部誤りがございました。以下の通り訂正するとともに、関係者のみなさまに深くお詫び申し上げます。(本文2段目野原咲子さまのコメント)

- × 誤:兄妹が敵同士 → ○ 正:兄弟が敵同士
- × 誤:祖母が亡くなった → ○ 正:亡くなったのは祖父



カフェで認知症について学ぶことも(金魚カフェ)

【お問い合わせ】
ちゃーがんじゅう課 ☎862-9010

ターの職員への相談などが気軽にできます。誰にでも起こりうる「認知症」。周囲の人が認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守ることで、住み慣れた地域で安心して生活ができます。市では、今後もそうした地域づくりを進めていきます。

市内にある認知症カフェ

ほっとみらいカフェ
【日時】毎月第2・第4月曜日 12時~14時
【場所】サービス付き高齢者住宅 みらい内1階地域交流室(国場335-3)
【問い合わせ】みらい ☎831-2044

金魚カフェ
【日時】毎月第2土曜日 14時~16時
【場所】鏡原衛生園 1階(小禄1-11-3)
【問い合わせ】地域包括支援センター小禄 ☎858-0096