

健康長寿のまちづくり

MC I (軽度認知障害)、もっと詳しく

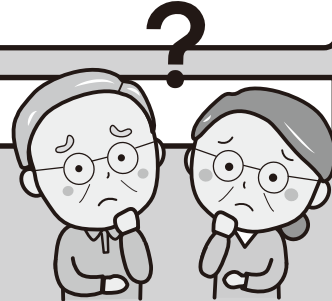
先月号の記事で「MC I (軽度認知障害)」という言葉をお伝えしました。認知機能の一部に低下がみられるものの日常生活には支障がない状態をいいます。

しかし、そのままにしておくと認知機能の低下が続き、1年間で約10%の人が認知症に進行すると言われていています。逆にMC Iの時点で気づき対応すれば、正常な認知機能に回復する方もいます。

MC I が疑われるめやす

- ①本人または家族からもの忘れの訴えがある。
- ②もの忘れ検査をすると年齢と比べてもの忘れが多いと言われる。
- ③家事や仕事など日常生活は送ることができる。
- ④認知症ではない。

MCIかな?と思う家庭でのサインの一例



- ・会話をする時に「あれ」「これ」「あの時の」などの言葉を使って話す事が多くなる。
- ・「いつ」「どこ」などの具体的な内容が曖昧になり、最近の話題についていけなくなるため、人との会話や交流がおっくうになり、避けようとする。
- ・電話をしながらメモを取れなくなる。
- ・物事を順序立てて行うことが難しくなるため、掃除の段取りが悪くなったり、雑になったりする。
- ・物事の段取りが悪くなるため、周りからみるといつも忙しく動き回っているように見えることもある。

\*これらの行動が、少しずつ現れてきますので、「昔はきちんと出来ていた」のに、「今、出来ていない」方は要注意です。  
\*こんな症状がありましたら、早めにかかりつけの医療機関もしくは地域包括支援センターにご相談ください。

●もの忘れや認知症に関する相談先 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322(内線169)

上毛生き活き塾/フレイル(虚弱)予防講演会

上手に老いる  
上毛で生き活き

ストップ  
フレイル

11月1日(木)14:00開会(受付13:30~)

げんきの杜 多目的ホール(参加無料)

※送迎バスあります

- 主 催 上毛町
- 協 力 東京大学高齢社会総合研究機構、株式会社 麻生

1 町の取り組み紹介「上毛生き活き塾」フレイルチェック体験もあります!

町のフレイル対策をはじめ、ノルディックウォーク教室や健康体操など介護予防の取り組みの様子を紹介します。

2 講演会「フレイルを知る、上手に老いる」

じぶんのフレイルを知ること、適切な健康づくりに取り組むことができます。東京大学飯島教授が提唱するフレイル予防の解説をはじめ、超高齢社会を支えるまちづくりの手法などについて講演いただきます。



【講師】飯島 勝矢氏 東京大学教授、医学博士

東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、現在、東京大学高齢社会総合研究機構教授。内閣府「一億総活躍国民会議」有識者民間議員就任。専門は、老年医学、老年学(ジェロントロジー:総合老年学)。

※参加を希望される方は、事前にご連絡ください。

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167) FAX 84-8021

10月の買い物バスツアー 参加者募集  
(高齢者等買い物バスツアーモデル事業)

高齢者の生きがいづくりや買い物支援の一環として、買い物バスツアーを開催します。モデル事業として、試験的に実施していますので、皆さんからのご意見やご要望をお寄せください。

今回は、コミュニティバスなどの乗り継ぎが可能な運行時間を設定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

- 対象者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)  
※介助を必要とせずに買い物ができる方とします。
- 参加費 無料 ※集合場所までの費用は各自でご負担ください。
- 目的地 フレスポくぼてんタウン(豊前市大字今市)
- コース マイクロバスで、集合場所からフレスポくぼてんタウンまで送迎します。
- 申込方法 下記まで電話でお申し込みください。



(1) 10月23日(火) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場

※コミュニティバス:新吉富線(2便)・東上線(岩屋8:58発)から乗り継ぎができます。

往路	大平支所(9:25発)→上毛町役場(9:40発)→フレスポ(10:00着 10:55発)(55分)
復路	フレスポ(10:55発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着)

(2) 10月29日(月) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場 ③げんきの杜

※コミュニティバス:西友枝線(大入9:06発)・唐原線(有野9:36発)から乗り継ぎができます。

往路	[1便]大平支所(9:25発)→上毛町役場(9:40発)→フレスポ(10:00着 10:55発)(55分) [2便]げんきの杜(10:25発)→フレスポ(10:50着 12:20発)(90分)
復路	[1便]フレスポ(10:55発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着) [2便]フレスポ(12:20発)→げんきの杜(12:40着)

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

第21回「<sup>もり</sup>耶馬の森林」植樹の集い 参加者募集

上毛町をはじめ中津市から北九州市までの日豊本線沿線の市町では、「耶馬溪ダム」と「山国川」からの「水」の恩恵を受けています。その命を育む水源「耶馬の森林」を守り、「水」との共生を図るため、関係市町からの参加者を募り植樹イベントが開催されますので参加者を募集します。

- 日時 11月4日(日) 10:30~13:00
- 植樹会場 耶馬溪ダム湖畔
- 集合場所 上毛町役場(役場から小型バスで植樹会場に移動します。自家用車で会場に直接行かれる方は、現地集合、現地解散となります。)
- 集合時間 9:30(自家用車の方は、開始までに現地へお越しください。)
- 募集要領 町内にお住まいの方が対象です。役場建設課窓口にお見えになるか、お電話でお申し込みください。
- 募集期間 10月9日(火)~22日(月)  
※先着順のため定員になり次第締め切り。
- 申し込み・問い合わせ先 建設課 上下水道係 TEL 72-3159(内線192、198)
- 定員 10名程度。  
※小学生以下のお子様は、保護者同伴でお願いします。
- 参加費用 無料
- その他
  - ・動きやすく、汚れても良い服装・履物でお越しください。
  - ・イベント当日は、会場周辺の気温が低く、肌寒いことが予想されますので防寒対策を行ってご来場ください。
  - ・当日の昼食は、お弁当を用意しています。
  - ・雨天の場合は、植樹は行わず、別会場にてアトラクションが催されますが、少雨により植樹を行う場合もありますので、合羽などの雨具は、各自でご用意ください。

