

はちみつ だより

秋号
No.81

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町
足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511



65 からの
健康・介護 相談窓口
ホウカツ
地域包括支援センター

目次

- ★特集；若年性認知症をご存じですか・・・P2
- ★見守りのポイント ……P3
- ★免疫力UPメニュー
／コロナ第6波に備えて ……P4



今まで経験をしたことがない感染症の流行が、このように長期に及ぶとは思っていなかった昨年9月頃に、都内の公園を散策した際に撮影したものです。広場の真ん中で空を仰ぐようにそびえ立つシロガネヨシに驚き、久しぶりに空を見上げ、ほっと一息季節を感じました。まだまだ密を避け、外出も思うようにできない日々が続いていますが、笑顔を忘れずに、人との関わりを大切に生活したいと思っています。
(木村)

『若年性認知症』をご存じですか？

「認知症」は、一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」と診断されます。発症年齢の平均は50代前半と若く、女性より男性が少し多くなっており、全国に35,700人、足立区内に約200名の方が診断されています。原因疾患は、約半数がアルツハイマー型認知症で、次いで脳血管性認知症、その他の認知症となっています。高齢期の認知症に比べると進行が早く、生活が一変してしまう方も多くいらっしゃいます。「若年性認知症」が進み働けなくなり職を失うと、経済的に困ることになります。また、親の病気が子どもに与える影響も大きく、結婚、就職、教育など、子どもの人生設計が変わる場合もあります。本人や配偶者の親の介護が重なる場合には、家族の介護負担がさらに大きくなります。介護者する側が高齢の親になる場合も少なくありません。

早期に受診や、専門機関へ相談しましょう。

「若年性認知症」は、他の病気と鑑別しにくく、本人や家族が「おかしいな？」と思っても認知症とは思わず受診するのが遅れたり、疲れや、他の病気を疑って受診しても、初診で確定診断に至らないことが多く、症状が目立つようになってから、やっと診断されることもあります。そのため、「何か変だな？」と感じたら、**早期の受診・早期の相談**をお勧めします。



相談先

- 地域包括支援センター西新井本町 ☎ 03-3856-6511
- 東京都認知症疾患医療センター大内病院 ☎ 03-5691-0592 (相談室直通)
- 東京都若年性認知症総合支援センター ☎ 03-3713-8205
(東京都が設置した若年性認知症専門の相談窓口)

ご家族や、ご友人、職場などの身近な方々の理解が、当事者であるご本人への一番のサポートとなります。ご利用できる様々な制度があります。早めに専門機関へ相談しましょう。

新型コロナ禍でも！ご近所さん同士でお互いに行ける



見守りのポイント

新型コロナウイルスの大流行で、外出の機会が減り、人との交流が減ってきていませんか？
対面で人と会うのを遠慮してしまう、こんな時でも会わずに出来る見守りのポイントをご紹介します。
まずはご近所から始めてみましょう。

こんな時は、ご相談ください！！

「近所で少し心配な方がいる…」

以前と様子が違う、認知症かも？などのご心配事は、対象の方のご住所地の地域包括支援センターへお気軽にご連絡ください。

よくあるご相談

話がかみ合わない



同じ話を何度もするようになった。

最近見かけない



いつも散歩している方が、ある日からぱったり見なくなった。

郵便物が一杯



郵便受けを確認している様子がない。
郵便物が溢れている。

他にはこんな相談も寄せられています！

体調の変化

顔色が悪く、具合が悪そうに見える。



洗濯物が出たまま

何日も同じ洗濯物が出たまま。



怒鳴り声、悲鳴

家の中から怒鳴り声や、悲鳴が聞こえる。



家族の疲れ

認知症や寝たきりの家族を抱え、(介護者が) 疲れている様子がある。



ひきこもり

家に閉じこもって、ほとんど外に出てこない。



集まりに来ない

集まりや行事にいつも参加しているのに、急にこなくなった。



足立区 絆のあんしんネットワークパンフレットから転載

ご近所の見守りは無理せず、マイペースに

「まずは両隣のお宅だけ」など、ご自分に無理のない範囲で見守りしましょう。

中で人が倒れているかも？こんな時は・・・

命に関わるような緊急な場合には、迷わず警察や消防へ相談しましょう。

免疫力 up メニュー



風邪やインフルエンザ等の感染症にも注意が必要な秋から冬に向け体調を整える食事に注目してみませんか？

免疫力が低下すると、体の不調を感じることもあります。1日3食規則正しく栄養バランスよく食べることが大切です!!

乳酸菌やきのこ類などを多く取り入れることも効果的です。今回は冷蔵庫の中にある野菜で簡単な免疫力アップのメニューを紹介します。

【材料】

ピーマン 2個 梅干し 1個 ごま油 適量

ピーマンはビタミンC、ベータカロテンが多く含まれています。ピーマンのビタミンCは熱に強く、油と一緒に炒めると吸収率が高まるので炒めものに最適です。

【作り方】

ピーマンを千切りにし、ごま油でさっと炒めます。少ししんなりしたところで種を取って刻んだ梅干しを加え、軽く炒めて出来上がり。



コロナ第6波に備えて

感染防止対策として換気的重要性が呼びかけられていますが、秋～冬場に向けて気温が下がると、換気は控えがちになってしまいます。また、ワクチン接種が進んだ安心感から警戒心が緩まると、忘年会や新年会など大きなイベントへの参加等で、普段会わない方と複数名で会い、感染が拡大することが懸念されます。【3密を避け、マスクを着用する、手洗いうがいをする】基本的な予防策の継続をしていきましょう。

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。このため、感染防護なしに3密(密閉・密集・密接)の環境で多くの人と接するなどによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用することなど、新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。

【厚生労働省ホームページ(2021年9月版) 新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識より抜粋】