



積丹町では、介護が必要になると、施設への入所などにより町を離れる方が多くなっています。そのため、高齢になっても、積丹町で元気に暮らせるよう、介護の原因となっている疾患の予防に力を入れて行くこととしました。積丹町では何が原因で介護が必要となる方が多いのか調べると、下記のような結果となりました。

## 積丹町民の介護が必要となる原因

順位	疾患	R2年度	R元年度
1位	心不全	45.9%	46.9%
<b>2位</b>	<b>認知症</b>	<b>43.0%</b>	<b>37.7%</b>
3位	関節症	36.0%	37.1%
4位	骨粗鬆症	33.7%	36.6%
5位	脳卒中	30.8%	33.7%
6位	心筋梗塞・狭心症	25.6%	26.3%

一番は心不全ですが、注目したいのは、2位の認知症です。

認知症は、治らない、防げないというイメージをお持ちの方が多いと思いますが、認知症になる前には予兆があるのをご存じですか？

認知症が  
1年で5.3%  
も増加！



## エムシーアイ 軽度認知障害(MCI)という言葉をご存じですか？

食事、入浴、トイレなどの日常生活はできるが…

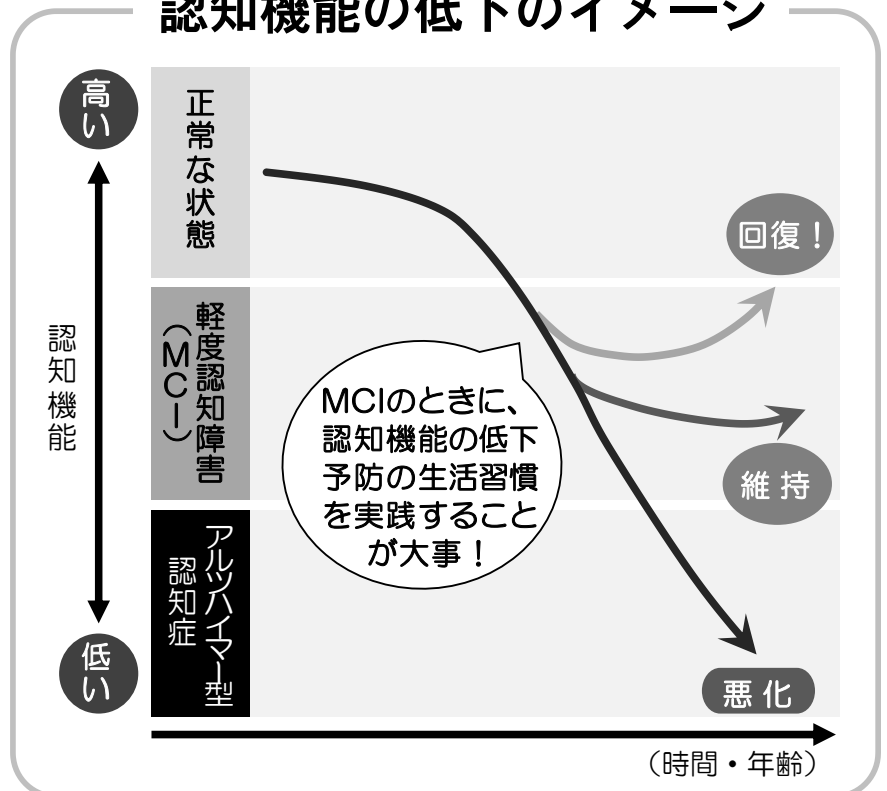
- 物忘れが増えた
- 簡単な計算ができない
- 慣れた仕事の手順がわからない

**えっ！これって認知症？**

あきらめなくても大丈夫！

軽度認知障害の段階なら正常な状態への回復も可能です 😊

## 認知機能の低下のイメージ



**認知障害は予防が可能になってきました！**

**★軽い障害の状態を放置せず、食事・運動などの生活習慣の改善で認知機能の維持・改善が可能なんです！**

**予防については次回、第5歩乞うご期待！！** 裏面は地域包括支援センターからののお知らせです

ご協力をお願いします！

## 高齢者見守りネットワーク

このようなときは  
情報提供をお願いします。

緊急事態が想定される  
安否確認が必要な状況

- ポストに新聞や配達物が数日分溜まっている。
- 電話をかけても出ない。
- 数日間カーテンが閉まったままである。
- 部屋の電気が点灯したままである。
- チャイムを鳴らしても出てこない。
- 近所の住人が数日間姿を見ていない。

…など

認知症や健康面から  
日常生活に困難さが  
目立つ状況

- 会話中も物忘れが目立つようになった。
- 目的もなく歩き回っている。
- 金銭管理や身の回りの事が大変そうである。
- 食事が摂れていない様子である。
- 言動や服装が気になる。
- 家屋内を片付けられなくなった。

…など

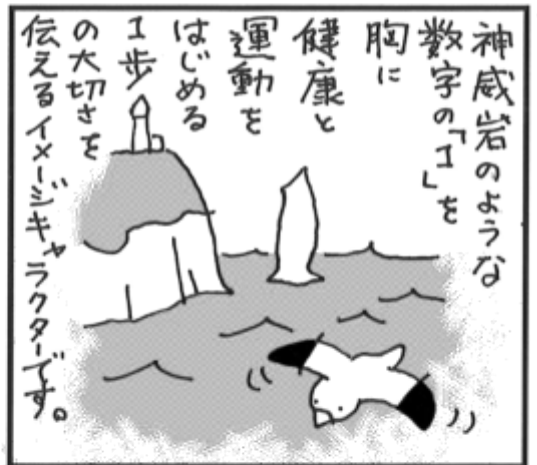
＜担当・連絡先＞  
積丹町地域包括支援センター  
＜電話・IP＞  
44-3122

### その② 私達に身近な認知症



見守りネットワークにご協力を

### その① ワンポくんについて



笑いも健康の栄養です。