

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)

あけましておめでとうございます

今年も宜しくお願いします

東区認知症サポーター養成講座開催しました！

令和2年12月8日(火) 秋津公民館にて



ソラクリニック  
精神保健福祉士  
小嶋 誠志郎先生

24名の方が受講され、20歳代～70歳代まで幅広い年代の方にご参加いただきました！  
コロナウイルス感染拡大防止のため、健康チェックシートへの記入体温測定、マスクの着用、喚気、席を一定間隔をあける等の対策を行った上で、講座を開催しました。  
今回は小嶋誠志郎先生を講師に迎え、認知症とはどんな病気か認知症の種類や症状接し方などを教えていただきました。  
また、受講者の方に実際の自動車免許の高齢者講習テストを受けていただくなどみなさん真剣に取り組まれていました。

## 受講者の声

- ・認知症について、もっと色々なことを学んでいきたいと思います。
- ・日常生活の中で周囲の人の異変を感じ取ったり、手助けに繋がる気づきが早くなるかもしれないと感じました。
- ・日頃から啓発をすすめていきたいです。
- ・認知症の事を知り、その方の世界を知ることによって尊重した接し方をしていきたいです
- ・あるがままを受け入れ、その方と自分、介護者と地域で支え合って見守っていききたいと思います。

## 認知症サポーター養成講座とは



認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターを一人でも増やし安心して暮らせるまちをつくることを目指す講座です。

東区認知症サポーター養成講座を令和3年2月9日(火)14時～東部公民館にて開催致します。詳しくはささえりああさひばまでお問合せ下さい。

※新型コロナウイルス感染症の影響で開催の中止や開催内容に変更が生じる場合があります。ご了承下さい。

認知症サポーター養成講座は、地域の職場や老人会、サロンといった小人数の団体でも開催することができます。開催についての詳細を知りたい！開催を検討したい！という方、お気軽にご相談下さい。

お問い合わせ

ささえりあ あさひば

☎096-360-5550

# ご存知ですか？

## 健康を脅かす慢性腎臓病(CKD)の原因と予防法

### 成人の8人に1人が慢性腎臓病

- ◆慢性腎臓病とは、腎臓の機能障害が慢性的に続く病気の総称
- ◆日本では1330万人、つまり成人の8人に1人が慢性腎臓病を抱えていると推定されている
- ◆腎臓は、一度機能が低下すると元に戻らず、進行すると腎不全になり、透析の治療が必要
- ◆脳卒中や心筋梗塞といった心血管の病気になりやすい
- ◆慢性腎臓病が原因の一因ともなる人工透析者は、熊本市は全国に比べて高水準

### 慢性腎臓病の原因と症状

- (原因)** 高血圧症・糖尿病・脂質異常症・肥満運動不足・飲酒・喫煙・ストレス等  
※生活習慣が大きく関与している。
- (症状)** 貧血・倦怠感・むくみ(浮腫)・息切れ・夜間の頻尿  
※初期は無症状の場合がほとんど



食塩・味噌・醤油等減らしても、パンや麺類・バター・ハム・かまぼこ等加工食品・インスタント食品に多く含まれています。味付けや調理法を工夫して、減塩に努めましょう。

### 慢性腎臓病の予防のポイント

|         |          |
|---------|----------|
| 適切な血圧管理 | 定期的な検査   |
| 規則正しい食事 | 禁煙 節酒 など |

### まずは早期発見・早期治療

- ▶40歳から74歳の全ての熊本市国民健康保険被保険者・被扶養者を対象に『特定検診』を実施
- ▶または75歳以上の後期高齢者を対象に『後期高齢者健康診査』を実施
- ▶これらの検診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と生活習慣病のリスクがあるかどうか、重点的に行う検査で、その進行を予防し軽減する為のもの
- ▶受診券を利用できるのは年1回
- ▶時期によっては医療機関等が混み合いますので、早めの予約・受診を。

### 受診券の申し込み等のお問い合わせ先

熊本市コールセンター ひごまるコール

《健診専用》096-334-1507 朝8時から夜8時まで 年中無休



地域の皆様の健康づくりや介護予防などに関するご相談は  
ささえりあ あさひばまでお気軽にご電話ください！

〈問い合わせ先〉096-360-5550

