



認知症シリーズ①

認知症を早く見つけよう

認知症とは

年をとると誰でも多少は脳の能力が衰えてきますが、認知症は脳の障害であり、老化とは異なります。

認知症はいったん発達した知能が、脳や体のさまざまな病気によって、普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態を総称しています。

この状態は、一時的ではなく、継続して記憶力や見当識（現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握すること）、判断力、計画力などに障害がみられます。

認知症になる人の割合は、六十五歳以上で約七％、七十五歳以上で約十％といわれています。

残念ながら、認知症を根治する方法はまだ確立していませんが、危険因子などは明らかになってきており、生活習慣を変えることで、発症を抑えた

り、発症しても進行を遅くできる可能性があることが分かっています。

認知症の主な原因

認知症には、多くの原因があります。アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症が三大認知症といわれています。

アルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症は、脳に異常なタンパク質がたまり、神経細胞の正常な働きが失われることが主な原因です。

血管性認知症は、脳梗塞などの脳血管性障害によって、神経細胞の働きが障害を受けて発症します。

早期発見のために

「以前とは違う」は大事なサイン

認知症は、症状が軽い段階から医療機関にかかり、適切な治療やケアを行うことで、症状を軽減したり進行を遅らせることのできる病気です。

「あれ、以前と違う?」「何か変だな?」といった気になる症状がみられた時には「年だからよくあること」「たまたま体調が悪かっただけ」などと思わず、かかりつけ医や専門医で受診しましょう。

もし、医療機関に抵抗がある場合やどうしたらいいのか困っている場合は、地域包括支援センターや保健師に連絡してください。

こんな症状はありませんか?

- 最近の出来事が思い出せない
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 同じことを何度も「言う」「問う」「する」
- 料理や計算、車の運転など、それまでできていたことができなくなったり、ミスが多くなる
- 話のつじつまが合わない
- 身なりを気にしなくなる



◎十月号では認知症の方への対応のポイント、十一月号では認知症の予防についてお伝えします

・ ・ ・ 認知症を学びましょう ・ ・ ・

認知症の出前講座と相談会を開催します。皆さまお気軽にご来場ください。

日時：9月30日（金）13時30分から

場所：中央公民館3階会議室

講師：楠木 司先生（いずみの病院脳神経外科 もの忘れ外来担当医）※相談会は、要予約です。

申し込み・問い合わせ 仁淀川町地域包括支援センター ☎ 35-0880



ハロー！A-LTのジョンです

アメリカ出身のジョン・ボルトンさんが、仁淀川町の新しいA-LT（外国語指導助手）として赴任されました。皆さんよろしくお願いします。

仁淀川町の皆さんはじめまして、ジョン・ボルトンです。私はアメリカ合衆国のウッドベリー（ニュージャージー州）出身です。ウッドベリーは、フィラデルフィアから5分ほどの小さな都市です。趣味は自転車やカヤックに乗ったりすること、ボードゲームをしたり本を読むことです。スポーツは、サッカーと野球が大好きです。よろしくお願いします。

ジョン・ボルトンさん



仁淀川町の子どもたちへ

皆さん夏休みを楽しみましたか？私は皆さんに会えるのを楽しみにしています。

これから1年間、お互い色々と学べることを楽しみにしています。

子どもの読書活動支援員便り

☆お知らせ

①読書推進活動マスコットキャラクター決定

このたび、仁淀川町の読書推進活動マスコットキャラクターが決定しました。名前は『そよかぜちゃん』です。

このキャラクターがペイントされた車が、今秋より読書活動推進車として町内を巡回する予定です。

子どもの読書活動支援員の活動に使用したり、本を積んで各地域のデイサービスを訪ねたりします。『そよかぜちゃん』と一緒に、町民の皆さまへ読書の素晴らしさをお届けできればと思っていますので、よろしくお願いします。



②小鳥の巣図書室展示情報

うちごはんセット（料理本）を、中央公民館2階の小鳥の巣図書室に展示しています。家で気軽に作れるレシピブックなど、料理に関する本を多数取りそろえていますので、ぜひご利用ください。



展示の様子

このコーナーに関するお問い合わせは
教育委員会（西田・片岡）

☎35-0019 FAX35-0010



高知F1最終戦会場で 仁淀川スイーツ祭 開催決定

高知ファイティングドッグス最終戦に併せ、仁淀川流域とっておきのスイーツと特産物が大集合します。

試合観戦をしながら、自慢のスイーツもお楽しみください。皆さまのご来場をお待ちしています。

日時

9月19日（月・祝） 11時から

場所

越知町民総合運動場

料金

試合入場料千円（大人）が必要

出品予定

（佐川町） ぢちちアイス・プリン
（日高村） とまとゼリー
（仁淀川町） プレミアム茶畑プリン、
いりもち
（越知町） 文旦ゼリー
など

問い合わせ

仁淀川特産市事務局
（越知町企画課内）
☎26・1164



みんなが主役! Bスタイルプロジェクト

○耕作放棄地解消の取り組み②

6月15日に刈り取った菜の花ですが、こここのところの好天でよく乾燥してきたので、菜種を落としました。木づちでたたいてさやを割り、落ちた菜種をふるいにかけて集めます。

昨年11月、約2反の畑にまいた1.5kgの菜種が、100kgを超える収穫となりました。採れた菜種は、搾油機を借りて油を搾ったり、地域住民の協力で町内各地の耕作放棄地にまく予定です。

作業
菜種を落とす



○野菜出荷のお願い

7月21日に開催した第4回協働会議「野菜をもっと考えよう」で「仁淀川町の野菜が喉から手が出るほど欲しい!」とおっしゃっていた直産よさこい・ふるさと市場（高知市南久保）の岡林哲代表らと一緒に、野菜等出荷のお願いに回っています。

自分たちで食べる分と人にあげる分は置いておいて、ちょっと「余った」分を出荷してもらえれば十分です。仁淀川町のえいもん、うまいもん。ほんまに欲しがりゆう町の人にも、ちょっとでえいき、わけちゃってください!



今後、岡林代表らが野菜出荷のお願いに回ります(写真は久喜のデイスアービス)

○第6回「Bスタイル」プロジェクト協働会議のご案内

今回は、森林資源の活用について考えます。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時：9月27日(火) 14時から

場所：池川コミュニティセンター4階ホール

テーマ：「仁淀川町の森林資源の活用について考える」

(詳しくは、役場本庁・各総合支所等に掲示のポスター、配布チラシをご覧ください。)

参加費：無料

申し込み・問い合わせ：「Bスタイル」プロジェクト 仁淀川町大崎事務所(中山)

☎ 35-0567 (FAX兼用) メール info@2410style.jp

によど自然素材等活用研究会(井上会長) ☎ 090-8696-7707



交通安全協会からお知らせ

佐川警察署・交通安全協会佐川支部 ☎ 22-0110

※交通安全協会は、皆さまの会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。



秋の全国交通安全運動 期間:9月21日(水)~9月30日(金)

『運動の基本』子どもと高齢者の交通事故防止

- 1 夕暮れと夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
(特に、反射材用品等着用の推進および自転車前照灯点灯の徹底)
- 2 すべての座席のシートベルト着用と、チャイルドシートの正しい着用の徹底
- 3 飲酒運転の根絶



この運動は、県民一人一人が交通安全に対する意識を高め、交通ルールを守り、交通マナーの向上に努めるとともに、安全で安心な人に優しい交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故を防止することを目的とします。