人生100年時代に知っておきたいこと

認知症とともに生きる

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。1994年、国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。

年齢にかかわらず誰もがなり得る認知症について、一人一人が「自分ごと」として理解する必要があります。認知症になってからも、本人の意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症や認知症の本人についての理解を深めることが大切です。

「認知症」とは、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶力、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。

我が国では高齢化が進むとともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和４年度の調査の推計では、認知症の人は全国に443万人いて、高齢者の８人に１人ということになります。

また、65歳未満で発症する認知症は「若年性認知症」と呼ばれます。若年性認知症の発症年齢は平均54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が少し多いという傾向があります。今日、認知症は誰もがなり得ると考えられています。

認知症の初期症状は、「もの忘れがひどい」「判断・理解力が衰える」「時間・場所がわからない」「人柄が変わる」「不安感が強い」「意欲がなくなった」などです。「認知症ではないか？」と思ったら、認知症の早期診断・早期治療につなげるために、一人で悩まず専門医や専門家などに相談しましょう。

▲認知症ケアパス（市ホームページより抜粋）

■認知症ケアパスをご活用ください

「認知症ケアパス」とは、「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」のことです。認知症を発症したときに「いつ、どこで、どのような医療・介護等のサービスを受けることができるのか」が一目で分かるように、地域にある医療・介護・福祉の地域資源等をまとめてあります。

認知症ケアパスは地域包括支援センターの窓口に置いているほか、市のホームページにも掲載しています。右の２次元コードよりアクセスできます。

■問合せ
地域包括支援センター
TEL73-5131

カラダとこころ

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

子宮頸がん予防のために今できること
～ＨＰＶワクチン接種～

○子宮頸がんとは？

日本では毎年、約1万人の女性が子宮頸がんになり、さらに毎年約3千人の女性がなくなっています。患者さんは20歳代から増え始めて、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も、1年間に約千人います。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが「一生に一度は感染する」といわれているウイルスです。感染してもほとんどの人はウイルスが自然に消えますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。現在、感染した後にどのような人ががんになるのか分かっていないため、感染を防ぐことががんにならないための手段です。

○子宮頸がんを予防するために今できること

日本では、小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に、子宮頸がんの原因となるＨＰＶの感染を防ぐワクチンの定期接種を公費で行っています。ＨＰＶの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんを予防できると期待されています。カナダ、オーストラリアなどでは女の子の8割以上がワクチンを受けています。ＨＰＶワクチンを受けることを希望する場合はワクチンの種類や接種する年齢によって、接種の回数や間隔が少し異なりますが、いずれのワクチンも、半年～1年の間に決められた回数、接種します。接種には、保護者の同意が必要です。

将来の子宮頸がんを予防するためにも、今できることとしてＨＰＶワクチン接種をお勧めします。

■問合せ　健康センター　TEL72-7176

新着本紹介

●一般書　○児童書

●生成AI最速仕事術　1時間の作業が30秒で終わり、生産性100倍が実現できる／たてばやし　淳（著）／かんき出版

●自然史標本のつくり方／国立科学博物館（監修）／朝倉書店

●クロエとオオエ／有川　ひろ（著）／講談社

○君のせいだ、涙がでるのは。（くもんの児童文学）／林　けんじろう（著）／小森　夏海（絵）／くもん出版

○しらべるつながりのずかん／おかべ　たかし（文）／やまで　たかし（写真）／東京書籍

○ゆびでたどる進化のえほん／三上　智之（監修・文）／かわさきしゅんいち（絵）／KADOKAWA

令和７年度読書感想文コンクール作品募集

募集期間　９月２日（火）～10月２日（木）

高齢者にすすめる本展

期間　９月２日（火）～15日（月）

図書館では、敬老の日にちなんだ本を展示、貸し出しします。

なかでも、字の大きさや行間等を調整し大きな活字で組みなおした「大活字本」はおすすめです！

高齢者の皆さんをはじめ、世代を問わず楽しんでいただける本をご用意してお待ちしています。

～９月21日は世界アルツハイマーデー～ 認知症に関する本展

期間　９月17日（水）～28日（日）

県では、認知症の正しい理解の更なる普及啓発や認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けた気運の醸成を図るため、「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」が設定されています。

図書館では、認知症の関する本を展示、貸し出しします。

この機会に手に取ってご覧ください

祝日による休館日変更のお知らせ

９月15日（月・祝）：**開館**
９月16日（火）：**休館**

ご来館の際はお間違いのないようお願いします。

図書館だより

No.401

市立図書館　72-9254
ホームページ
https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/
★開館時間　9：30～18：00

カレンダー　９月10日～10月９日

日	月	火	水	木	金	土
			9月 10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	10月 1	2	3	4
5	6	7	8	9		

□ 休館日
○ おはなしのへや　午後３時～（絵本と紙芝居の読み聞かせ）

音訳ボランティア「ひだまり」について

●活動内容　毎月、「広報まくらざき」をCDに音訳し、視覚障害の方へお届けしています。
●今月の担当　揚野さん、新屋敷さん
●会員募集中　問い合わせは図書館まで。

防災掲示板

防災の日、防災週間、防災月間

1923（大正12）年９月１日に発生した関東大震災は、死者・行方不明者10万５千人という大惨事になりました。この震災を教訓として、防災に対する意識を高め、災害への備えを促すために、９月１日を「防災の日」と制定し、８月30日から９月５日までの１週間を「防災週間」、９月は台風が多い時期であることから９月全体を「防災月間」と定めています。

災害はいつ起こるかわかりません。９月を機に、ご自身や大切な人を守るための防災対策を見直してみてはいかがでしょうか。

問合せ　総務課危機管理対策係　TEL76-1086

枕エコ MAKURAZAKI ECO PROJECT

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

缶類の出し方について

「資源ごみ」として適切に排出された缶類は貴重な資源として再利用されます。しかし、タバコが入っていたり、汚れていたりするものは資源として活用できません。限りある資源を大切にするためにも、適切な方法で分別して出しましょう。

缶類の出し方

- 中を洗う（中身を残さない、異物を入れないで出してください）。
- 缶類だけを資源ごみの指定袋（黄色）に入れる（公民館名・氏名を記入しましょう）。
- ボトル缶のフタは外して「もえないごみ（赤色）」として出してください。

問合せ　市民生活課環境整備係　TEL76-1097