

みんなでささえよう！認知症

岡高齢介護課（市役所1階11番窓口） ☎32-2070、地域包括支援センター ☎23-1004

認知症について正しく理解し、身近な人への声掛けや見守りをすることで、認知症の人やその家族を支えることができます。認知症について正しい知識を身に付けましょう。

認知症ってどんな病気？

さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、記憶・判断力が低下し、社会生活や対人関係に支障が出てくる状態のことをいいます。

また、高齢者に限らず働き盛りの年代でも発症し、誰でもかかる可能性がある脳の病気です。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違い

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる	全てを忘れる
物忘れの自覚	ある	ない
約束したこと	うっかり忘れてしまう	約束したこと自体を忘れる
時間の感覚	曜日や日付を忘れる	月や季節を忘れる
食事のこと	何を食べたか忘れる	食べたこと自体を忘れる

認知症かな？と思ったら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで進行を抑えることができます。身近な人の異変に気づいたら早めにかかりつけ医に相談したり、専門の医療機関に受診したりしましょう。

地域包括支援センターでは「認知症サポーター養成講座」や「認知症ささえあえるまちづくり講座」を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

認知症の種類（例）

アルツハイマー型認知症 脳内に異常なたんぱく質が溜まって神経細胞が破壊され、脳が委縮します。徐々に進行し、次第に時間や場所の感覚が無くなります。

脳血管性認知症 脳の血管が詰まったり、破れたりすることで脳細胞が破壊されます。段階的に進行し、意欲低下や複雑な作業ができなくなります。

レビー小体型認知症 脳内に溜まったレビー小体という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、現実でない物が見える幻視や手足の震えなどの症状が現れ、症状の変動が大きいことが特徴です。

公共交通をご利用ください

岡経済政策課 ☎32-2075

自家用車の普及などにより、バスや鉄道などの公共交通を利用する人は、年々、減少し続けています。

公共交通は、自動車の運転免許証を持たない高齢者や学生などにとって大切な移動手段です。環境問題が深刻化する中「地球に優しい移動手段」としても見直されています。皆さん、公共交通を利用しましょう。



公共交通を利用するメリット

環境にやさしい 一度に多くの人が利用することで二酸化炭素排出量の削減につながる

渋滞緩和 自動車利用を控え、公共交通を利用することで道路の渋滞緩和につながる

健康増進 駅やバス停、目的地まで徒歩で移動することで運動量が増え、健康増進につながる

津山市総合防災訓練の実施について

岡危機管理室 ☎32-2042

市では、大規模な地震により、市内に大きな被害が発生したという想定で、避難誘導・救出救護などの災害応急対策訓練を、市民の皆さんと防災関係機関、市が連携して実施します。

とき 11月8日(日)午前9時～11時30分（雨天中止）

ところ 吉井川南岸河川敷（横山）

※訓練の観覧もできます。詳しくは、お問い合わせください

<体験コーナー>

時間 午前9時～正午

内容 地震体験車、降雨体験機の体験



10月は津山市「森づくり月間」です

岡森林課 ☎32-2078

市では、森林が持つ多面的な機能を持続的に発揮させ、次世代に引き継ぐために「津山市森づくり条例」や「津山市森づくり基本計画」を策定しています。その中で、毎年10月を津山市「森づくり月間」とし、森林の魅力や大切さについて多くの人に知ってもらう取り組みを行っています。この機会に、森林の魅力について再認識してみませんか。



Q. 森林の魅力って何ですか？

A. 森林には次のような魅力があります。
まず、木材は再生可能な資源であり、調湿機能や断熱効果があることが魅力です。
また、森林には水などの豊かな自然環境を育む機能があります。木が土に根を張ることで土をつかまえ、土砂崩れが起こりにくくなります。さらに、雨や雪解け水が土にしみ込み、水を蓄えることや、葉が光合成をして二酸化炭素を吸収し酸素を発生させることなど、自然環境を守るさまざまな機能を持っていることも魅力です。

木は木材として利用するだけでなく、わたしたちの暮らしにも密接に結びついているんですね。この資源を、次の世代にも引き継いでいきたいですね。

森づくり月間というこの機会に、森林づくりに関するイベントなどに参加し、森林の魅力に触れてみませんか。

第16回 森林を考える岡山県民のつどい ～森に親しみ、考えることは、森林づくりの第一歩～

とき 10月24日(土)午前10時～午後2時30分

ところ グリーンヒルズ津山（大田）

内容 基調講演、パネルディスカッション、無料苗木の配布、木工教室、花木・果樹苗木の展示販売など

参加費 無料

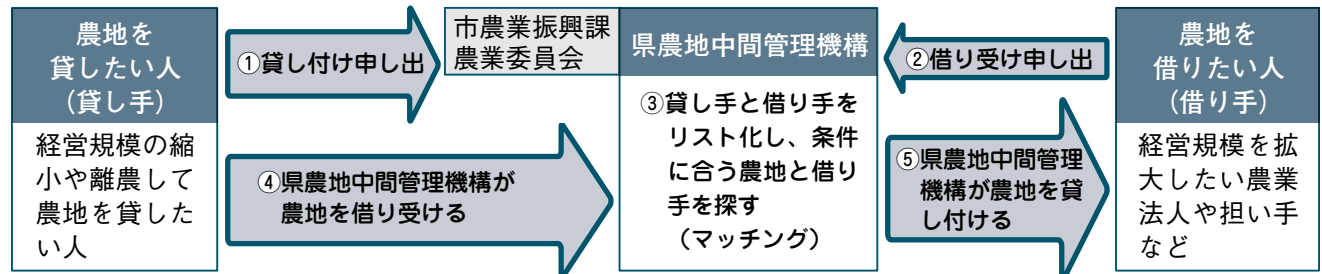
岡森林を考える岡山県民のつどい実行委員会事務局（議会事務局内） ☎32-2140

農地中間管理機構をご活用ください

岡農業振興課 ☎32-2079

県農地中間管理機構では、農業後継者や集落営農などの「担い手」に、農地を集積・集約する農地中間管理事業を進めています。農地を貸したい人や借りたい人は、ご相談ください。

県農地中間管理機構を活用した農地の貸し借りの流れ



相談先 農地を貸したい人 市農業振興課 ☎32-2079
農地を借りたい人 県農地中間管理機構美作支部 ☎23-1325

※借り受けできる農地や農地を借り受けできる人(法人)には、条件があります
※詳しくは、お問い合わせください

