

知っていますか？「認知症基本法」



高齢化が進むにつれて、認知症と診断される人が増えています。2022年度の調査では、65歳以上の3人に1人が認知症とその予備軍であると言われています。また、65歳未満で発症する「若年性認知症」は、発症年齢が平均54歳と若く、高齢者に限らず誰しもが認知症になり得ます。

認知症は決して他人ごとではなく、自分ごととして考える時代が来ているんです！



こうした背景から、昨年、「認知症基本法」（正式名称：共生社会の実現を推進するための認知症基本法）が施行されました。この法律では、「国民みんなの責務」として、共生社会の実現を推し進めるために必要な、認知症に関する正しい知識や、認知症の人に関する正しい理解を深めるとともに、共生社会の実現に力を尽くすよう努力する責任があることが定められました。



みんなが年齢や性別、障がいなど、人それぞれの違いを自然に受け入れ、支えあい、互いに認めあう社会のことを「共生社会」って言うんだね。

「法律」と聞いただけで、難しいと思ってしまう人も多いかもしれませんが、高齢化社会を生きる私たちにとって認知症は他人事ではありません。すでに認知症とともに歩んでいる人も、「まだ、認知症ってよく分からないな」と感じている人もまずは、認知症基本法を読んでみませんか？

QRコードを読み取ると、「認知症基本法」について詳しい情報が得られます。



厚生労働省 HP
認知症施策



認知症フォーラム.com
認知症基本法
わかりやすい版

心配ごとのご相談は、お気軽に社協まで♪



みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター 竹本・橋本

シナプソロジーで体操！

その 62 「方位磁針どこいきたい？」

脳の情報伝達物質シナプスは、神経細胞と神経細胞をつなぐ働きをしています。その「つなぐ」働きを早く、的確に、強くするためにシナプスを刺激するのが「シナプソロジー」です。ちょっと戸惑ったり、間違ったり、悩んだりする方が、的確にシナプスを活性化できると研究結果が出ています。わざとできない、難しい動きにチャレンジすることも大切です！

<基本動作>

足元に北海道の地図があると思って動きます。下川町を中心に、**東西南北**を言いながら、踏んでみましょう！必ず、下川町に戻ってから動いてね！



「下川町」からスタート！

「東！」と言いながら動いてね！

必ず「下川町」に戻って…

「西！」と言って動くよ

<脳に刺激を加えるよ！その1>

動きは変わりません。言い方が変わります。東西南北の順に動きながら、それぞれの**行きたい地名**を言います。



「下川町」からスタート！

行ったことがないから「羅臼！」

必ず「下川町」に戻って…

「増毛！」

<脳に刺激を加えるよ！その1>

今度は「東南西北」の順に動きながら、それぞれの**行きたい地名**を言います。



「下川町」からスタート！

カニ食べたいから「紋別！」

必ず「下川町」に戻って…

行ってみたい**「函館！」**

行きたい場所を思い浮かべながら北海道地図上を歩いてね！