

イベント  
紹介

～認知症について 知る・つながる・話す 1日となりました～  
敦賀市アルツハイマー月間イベント「認知症ほっとけんまち敦賀」  
9月の「世界アルツハイマー月間」に合わせて、認知症に関する市の取り組みなどを発信し、啓発するイベント「認知症ほっとけんまち敦賀」を9月19日に開催しました。



◀市立看護大学吹奏楽サークルによる演奏  
イベントのオープニングとして、市立看護大学吹奏楽サークルの皆さまに、「きよしのズンドコ節」や「逢いたくていま」など5曲を披露していただきました。会場がすてきな音楽に包まれました。

認知症に関するVR体験コーナー▶



認知症の基本的な症状についてVRを用いた映像体験を実施しました。

体験者の声

認知症の人の気持ちになって、優しく伝えることが大事だと感じた。



◀ミニ脳の元気度チェック

タブレットを使って楽しく・気軽に「認知機能」について知ることができるゲームに多くの方がチャレンジしました。



「つながる支援の輪」メッセージボード▼

敦賀つながりカフェの参加者や、認知症サポーター養成講座を受講した小学生を始め、多くの市民の方が記入したメッセージボードを展示しました。当日も参加者がメッセージを加え、この月間を通じて、市役所1階に掲示しました。



メッセージ内容

- ・「認知症の方の心の声に耳を傾けよう」
- ・「あるがままにお互いを理解しよう」 など

# 敦賀市 認知症 ほっとけんまち



## ハンドブック ～シリーズ⑱～

本市では「認知症ほっとけんまち敦賀」をスローガンに「認知症の方をほうっておかず、認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指しています。9月に回覧しました「敦賀市認知症ほっとけんまちハンドブック ～シリーズ⑱～」に続いて、今回は広報つるがにてシリーズ⑲をお届けします。

### 「聞こえにくさ」は認知症の発症リスクに

普段の生活で、「何度も聞き返してしまう」「テレビの音が大きくなったと家族から言われる」といった「聞こえにくさ」を感じることはありませんか。「聞こえにくさ＝難聴」の原因は、年齢によるものや環境によるものなど、さまざまですが、放置すると認知症の発症リスクを高めるといわれています。



中年期（40～65歳）の間に「難聴」があると、高齢期（65歳以上）の認知症の発症リスクはおよそ2倍上昇するといわれています。

※認知症の発症リスクとして糖尿病は1%、高血圧は2%と比べ、**難聴は8%**と多くを占めています。



参考資料：  
国立長寿医療研究センター

### 「難聴」による生活への影響



- ・会話が聞き取れなくなり、人とのコミュニケーションに消極的になる。
- ・周囲の警告音や交通音、電話の音など、外部の音を認識するのが難しくなる。  
→このようなことから、危険を察知できない、重要な連絡が届かないなどが考えられます。
- ・会話や外出を避けるようになり、社会的に孤立してしまう、脳への刺激が減る。  
→このようなことから、認知症の発症リスクが高まると考えられています。

### 「聞こえにくさ」を感じたら、早めの検査を

日常生活で「聞こえにくい」と感じたら、中耳炎など他の疾患の可能性もあるため、耳鼻咽喉科を受診しましょう。年齢のせいと思わず、適切な治療を行うことが重要です。必要に応じて、補聴器のサポートを受けることも、認知機能の低下を予防する方法の一つです。



過去に発行した認知症ハンドブックは市HPや右記の二次元コードよりご覧いただけます。



問い合わせ先  
長寿健康課  
(敦賀市認知症支援推進協議会事務局)  
☎22-8181