



スマホ
PCで

市民課窓口の 混雑状況が分かる ようになります



市民課窓口の現在の待ち人数と呼び出し中の受付番号が、9月からWebサイトで確認できるようになります。新型コロナウイルスの感染予防も含め、待ち人数の少ない時間帯の利用にご協力ください。

問い合わせ 市民課戸籍住民登録係 (☎② 8247)

確認は、市ホームページのこのバナーから

市民課窓口呼び出し状況

混雑状況が確認できる業務

- ▼証明発行
戸籍謄抄本、住民票、印鑑証明など
- ▼戸籍に関する届出
出生、死亡、婚姻などに関する届け出
- ▼住所異動・印鑑など
転入、転出、印鑑登録など
- ▼パスポート
- ▼マイナンバー

土のうステーション 設置しています



市内10カ所の土のうステーションで、台風などの水害対策用の土のう袋と土を無料配布しています。1世帯20袋まで、各自で作成し持ち帰れます。

設置場所

- ①消防本部グラウンド
- ②東公民館南グラウンド
- ③池田小学校グラウンド
- ④西公民館西水防倉庫前
- ⑤下原銀杏の木広場
- ⑥昭和中学校グラウンド
- ⑦維新小学校グラウンド
- ⑧下村地区公会堂北グラウンド
- ⑨歓喜寺(草田地区)
- ⑩旧清音公民館南駐車場

問い合わせ 危機管理室 (☎② 8599)

秋の交通安全県民運動

実施期間 9月21日(火)～9月30日(木)

■スローガン
思いやり ゆとりは無事故へ つづく道

9月30日は、交通事故死ゼロを目指す日です。交通ルールを守り、安全運転に努めましょう。

問い合わせ 交通政策課 (☎② 8249)

全国共通の運動重点

- ◆子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ◆夕暮れ時や夜間の事故防止と歩行者の保護など安全運転意識の向上
- ◆自転車の安全確保と交通ルール順守の徹底
- ◆飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶

岡山県の運動重点

- ◆横断歩行者の保護
- ◆スピードダウンの励行
- ◆合図の徹底

認知症を正しく理解しよう

毎年9月21日は世界アルツハイマーデー、9月は世界アルツハイマー月間です。アルツハイマー病は、認知症の原因疾患の一つです。認知症は特別なものではなく、誰もがなるかもしれないごく身近なものであり、認知症と共に生きる時代が来ています。この機会に認知症について考えてみましょう。

問い合わせ 長寿介護課地域ケア推進係 (☎② 8373)

認知症ってどんな病気？

認知症は老化ではなく病気です。脳の障害によって記憶力や判断力などが低下して、日常生活を送ることが難しくなってしまいます。

認知症の症状には、脳が障害を受けることによって起こる中核症状と、その人の心の状態や周囲の環境が作用することによって出てくる行動・心理症状(BPSD)があります。BPSDは、周囲の接し方によって緩和することがあります。

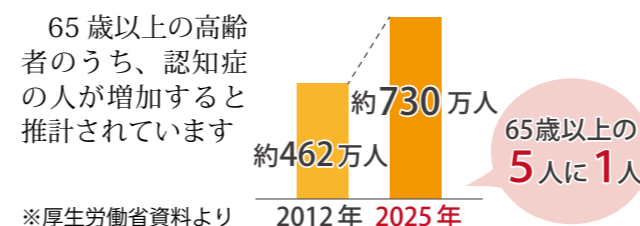
▼中核症状の例

- ・知っていることが思い出せない
- ・時間や季節、自分のいる場所がわからない

▼行動・心理症状(BPSD)の例

- ・外に出掛けて道に迷う
- ・現実がないことを思い込む
- ・落ち着かない、イライラしやすい

日本の認知症の人の将来統計



生活習慣病予防や脳の活性化が効果的

認知症の発症を遅らせるには、運動不足の改善、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防、社会参加や人との交流を通じた社会的孤立の解消、脳の活性化が大切です。できることから始めましょう。

- バランスの良い食事をする
- 週3回以上の有酸素運動をする
散歩、ストレッチ、コグニサイズ(運動と認知トレーニングを組み合わせた取り組み)など
- 人と交流する
- 文章を書く・読む、パズル、計算、間違い探し、暗記などをする
- 町内会の担当や孫の世話など、役割を持つ
- 習いごとや趣味などの生きがいを持つ

こんなこと、ありませんか？

以下は、認知症が疑われるポイントです。チェックしてみましょう。

- 直前にしたことや話したことを忘れてしまう
- 何度も同じことを聞いたり言ったりする
- よく知っている人の名前を覚えていない
- 買い物に行くたびに同じものを買ってくる
- 財布の中が小銭でいっぱいになっている(お金の計算ができない)
- 料理の味付けが変わってきた
- 探しものが増えた
- 好きだったことに関心がなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 時間・日付、場所の感覚が不確かになった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- この半年くらい急に物忘れが目立ってきた

早期発見・早期治療が大切

早期に診断を受けることで、症状が悪化する前に治療やケアを始めることができます。適切な支援を受けられたり、介護の専門職や家族、近所の人などの協力が得られたりと、本人と家族が穏やかな暮らしを続けていくことにもつながります。

あれ?と思った時には、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してください。

市の取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族に対して、地域でできる範囲で手助けする「認知症サポーター」の養成講座を行っています。

認知症あんしんガイド

総社市の認知症に関する支援やサービスを記載したパンフレットです。長寿介護課、各出張所、各地域包括支援センターで無料配布しています。

