

## 市街地付近でもクマが出没しています！ 秋に向けて、今から準備を

今年は、これまでに13件（7月15日現在）のクマの目撃情報が報告されており、市街地付近でも出没しています。クマは、急に出会うと襲ってくることもあり、大変危険です。クマを集落に寄せ付けないよう工夫し、また出会わないように注意しましょう。



◆クマを目撃したら  
農林水産課 鳥獣害対策室 ☎73-8033  
あわら警察署 ☎73-0110

### クマ対策の基本

基本的にクマは人間を怖がる動物です。人の存在を知らせたり、エサになるものを与えないことで、集落への侵入を防ぐことができます。

#### クマと出会わないために

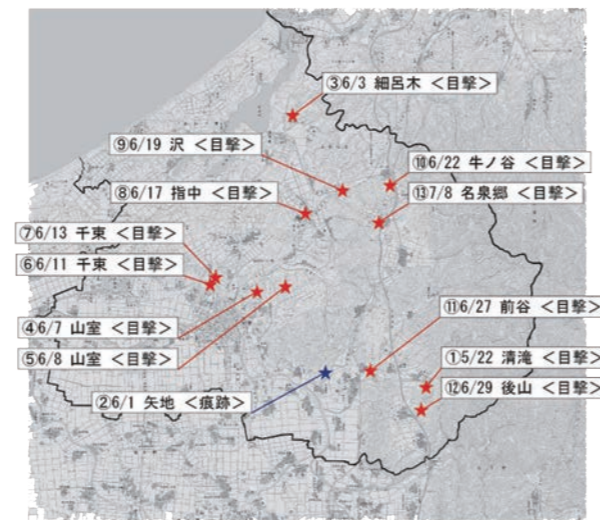
- 鈴や笛、ラジオなどを鳴らすか、大きな声で話しながら歩くなど、自分の存在を知らせる。
- 山際の集落では、早朝や夕方、夜間の散歩やジョギングは控える。

#### クマを集落へ来させないために

- 家の周りに生ごみなどを捨てたり、置いたりせずに持ち帰る。
  - 庭先の収穫しない柿やクリなどは、放置しないで早めに取り除く。
  - 車庫や小屋の戸を閉めて、鍵をかける。
- ※ 人の気配を察知すると、容易に逃げ込める建物に隠れることがある。
- ※ ガソリンや漬物などの強いにおいに誘引されることがある。

#### クマに出会ってしまったら

- 騒がず、走らず、クマに背を向けず、ゆっくり後退する。
  - 子グマでも絶対に近づかない。
- ※ 子グマの近くには、親グマがいる場合がある。



▲今年は山際だけでなく、市街地でも目撃されています



▲クマを呼び寄せる放置された柿

### 秋に向けた準備を

クマは、山奥にある木の实を食べる動物です。しかし、近年は人里近くの果樹に餌付いてしまうことが多いです。放置された柿やクリは、クマを呼び寄せる原因となります。クマが冬眠前のエサを求めて活発に活動する前に、**放置された柿やクリなどは全て収穫するか、それらの木を伐採するなどの対策をお願いします。**



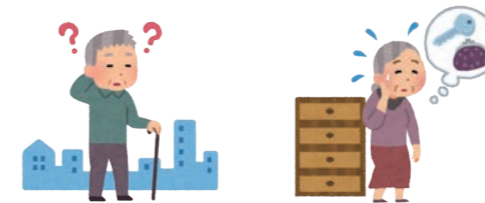
▲市内の放置された柿の木に付けられたクマの爪痕

## 認知症かな？まずは早期発見！症状に気づいたら相談を

福井県では、現在、高齢者の約1割が認知症になっています。厚生労働省の推計によると、全国では2025年に認知症高齢者が約730万人（高齢者の5人に1人）となる見込みです。誰もが認知症とともに生きる可能性があり、誰もが介護者として認知症に関わる可能性があります。

#### ▼「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

項目	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 (例) 朝食メニュー	全てを忘れる (例) 朝食を食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	自分で努力して見つけようとする	誰かが盗んだと人のせいにする
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	徐々に進行	進行する



#### 知っていますか？認知症の1つ

認知症とは、脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなることによつて、記憶や判断力の障害が起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態を言います（およそ6カ月以上継続）。

年をとれば誰でも、思い出したいことをすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になりますが、「認知症」は「加齢によるもの忘れ」とは違います。例えば、体験したことをすべて忘れてしまうことや、もの忘れの自覚がない場合は、認知症の可能性もあります。

#### 認知症の予防は、生活習慣病の予防が大切！

##### 運動をしよう

ウォーキングや体操などの有酸素運動が効果的です。

##### 食生活に気を付けよう

塩分を控えるために、バランスのよい食事を心がけましょう。

##### 脳を活発に動かしましょう

青魚や野菜、果実をたくさん食べましょう。ニュースや新聞などを見て、情報に敏感になりましょう。

##### 趣味に取り組むなど、好奇心と行動力を持ちましょう。

##### 家族や友人と会話を楽しみましょう。

##### 「認知症初期集中支援チーム」

認知症は早期に受診しなかったために悪化したり、進行する恐れがあります。支援につながる状況を確認し、認知症になっても住み慣れた地域で安心した生活が続けられるよう、早期の段階で支援します。

##### 困りごとの例

- ・ 認知症かもしれないが、病院に行きたくない
- ・ 認知症の治療を中断して症状の進行が心配
- ・ 認知症と診断されたが介護サービスの利用にうまく結びつかない
- ・ 認知症と思われる症状が強くて、どのように対応していいか困っている

### 認知症に関する困りごとは、「あわら地域包括支援センター」に相談しましょう

あわら市健康長寿課内に「あわら地域包括支援センター」が設置されています。認知症に関する困りごとや心配ごとの解決にむけてサポートします。気軽にご相談ください。

問合せ あわら地域包括支援センター（健康長寿課内）☎73-8046