(2021 Ver.1)

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံလေ့ကျင့်ရေး
e-Learning System

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာအပေါ် သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းနှင့် အခြေခံထိတွေ့ခြင်း

ミャンマー語版

認知症介護研究・研修仙台センター

認知症の人を 知ることと 手伝うときに 大切なこと
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာအပေါ်သဘောပေါက် နားလည်ခြင်းနှင့် အခြေခံထိတွေ့ခြင်း

— မာတိကာ —

ここで勉強すること
လေ့ကျင့်ရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်များ 1

序章. 日本が 認知症のことを どう考えているか
နိဒါန်း။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ လက်ရှိ ရင်ဆိုင်နေရသော အခြေအနေ

認知症施策推進大綱
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံမြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် 7

第 1 章. 認知症ケアをする時に 大切なことと 考えること
အခန်း (၁) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အခြေခံအယူအဆနှင့် တွေးမြင်နည်း

はじめに
အဖွင့်အမှာစကား 41

1. パーソン・センタード・ケア
1 Person· Centred· Care (PCC) လူနာဗဟိုပြု၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်း 42

2. 認知症の人への 正しくない思い と正しい 思い
2 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအပေါ် အမြင်စောင်းခြင်း၊ အထင်လွဲခြင်းတို့အား ပယ်ဖျောက်နည်း 71

3. 介護を する人に 必要なこと
3 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ ရှုထောင့်အမြင် 82

4. 認知症の人が 毎日の生活・社会生活の中で 意思決定をするための 手伝いとは
4 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှုနှင့်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် နေထိုင်စားသောက်မှုအပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်ရေး အကူအညီပေးမှုဆိုသည်မှာ 101

第 2 章. 認知症とは何か、原因になる病気とは
အခန်း ၂ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်နှင့်အကြောင်းရင်းခံရောဂါများ

1. 認知症とはなにか①
1 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါဆိုသည်မှာ① 107

1. 認知症とはなにか②
1 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါဆိုသည်မှာ② 109

2．認知症の原因になる病気：アルツハイマー型認知症の原因と多い症状
2 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ အကြောင်းရင်းခံရောဂါများ ။ အယ်လ်ဇိုင်းမားအမျိုးအစား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းခံနှင့် အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ ... 125

2．血管性認知症の原因と多い症状
2 ဦးနှောက်တွင်းသွေးလည်ပတ်မှုမမှန်ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏အကြောင်းရင်းခံနှင့် အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ . 144

2．レビー小体型認知症の原因と多い症状
2 လူဝီရောဂါ (Lewy Body Dementia) ၏ အကြောင်းရင်းခံနှင့် အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ... 154

2．前頭側頭型認知症の原因と多い症状
2 ဦးနှောက်အရှေ့ဘက်ခြမ်းမှုမမှန်ခြင်း (Frontotemporal Dementia) ၏ ရောဂါအရင်းခံနှင့် အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ........... 163

第３章．認知症の中核症状と行動・心理症状を知る

အခန်း ၃ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD)ကိုနားလည်မှု

1．認知症の中核症状と行動・心理症状を知る①
1 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD) ကိုနားလည်မှု① 175

1．認知症の中核症状と行動・心理症状を知る②
1 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ၊ အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD) ကိုနားလည်မှု② 177

2．中核症状が出ると生活がどう変わるか
2 အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှု 189

3．中核症状が出ると心はどうなるか
3 အဓိကရောဂါလက္ခဏာများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် သက်ရောက်မှု.. 202

4．行動・心理症状とは何か、その原因について
4 အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD)ကို နားလည်မှုနှင့် ဖြစ်ပေါ် ပုံအကြောင်းရင်း 223

5．認知症の人とまわりの関係①
5 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်① 231

5．認知症の人とまわりの関係②
5 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်② 233

6．健康管理（病気にならず、元気になるよう手伝うこと）①
6 ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု① 239

6．健康管理（病気にならず、元気になるよう手伝うこと）②
6 ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု② 240

第 4 章. 必ず必要な 認知症介護の 技術

အခန်း (၄) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၏ အခြေခံနည်းပညာ

1．認知症を悪くさせない技術について①

1　မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ကုသရေး① 251

1．認知症を悪くさせない技術について②

1　မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ကုသရေး② 253

2．認知症の人と正しく 話すことや 聞くこと（佐々木さんの場合について考えてみましょう）

2　မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများနှင့် သင့်လျော်သော ဆက်ဆံနည်း(နမူနာပြလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း) 259

2．認知症の人と正しく 話すことや 聞くこと②

2　မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများနှင့် သင့်လျော်သော ဆက်ဆံနည်း② 274

3．認知症の 症状 をよくする技術（佐々木さんの場合について考えてみましょう）

3　မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ရောဂါလက္ခဏာအား လက်ခံဖြေရှင်းနည်း (နမူနာပြလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း) 307

3．認知症の 症状 をよくする技術②

3　မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏ ရောဂါလက္ခဏာအား လက်ခံဖြေရှင်းနည်း② 328

4．認知症の人の思いを大切にする技術①

4　ဆန္ဒသဘောထားကို လေးစားပေးသည့်ကူညီပံ့ပိုးမှု နည်းလမ်းဆိုသည်မှာ① 342

4．認知症の人の思いを大切にする技術②

4　ဆန္ဒသဘောထားကို လေးစားပေးသည့် ကူညီပံ့ပိုးမှု နည်းလမ်းဆိုသည်မှာ② 344

5．チームケア（みんなでケアをする）で大事なこと

5　အဖွဲ့လိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံများ 353

6．ケアをしている家族を理解する①

6　မိသားစုပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ နားလည်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု နည်းလမ်း① 361

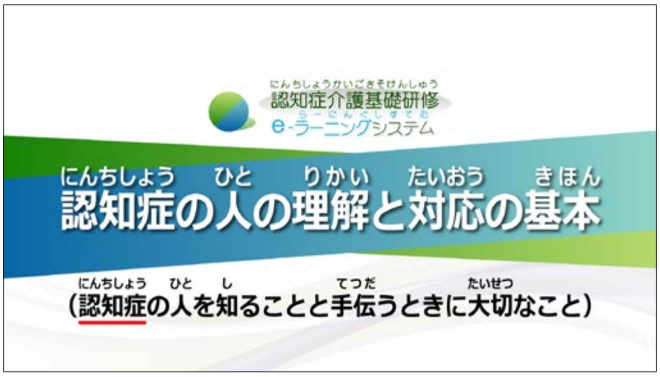
6．ケアをしている家族を理解する②

6　မိသားစုပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ နားလည်မှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု နည်းလမ်း② 373

用語集

ဝေါဟာရပေါင်းချုပ် 385

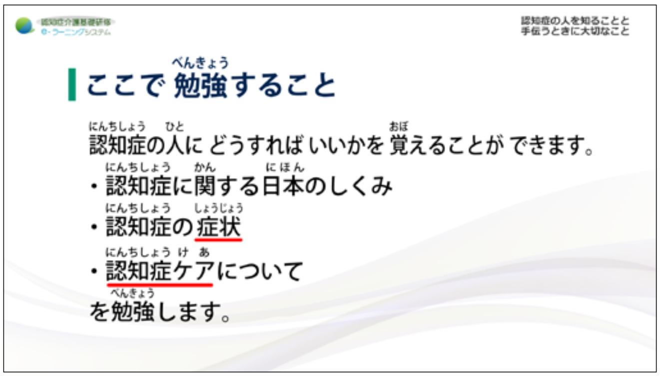
လေ့ကျင့်ရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်များ



認知症介護基礎研修 e-ラーニングシステム	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံလေ့ကျင့်ရေး e-Learning System
認知症の人の 理解と 対応の 基本 (認知症の人を 知ることと 手伝うときに大切なこと)	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာအပေါ် သဘောပေါက် နားလည်ခြင်းနှင့် အခြေခံထိတွေ့ခြင်း

နောက်ခံစကားပြော

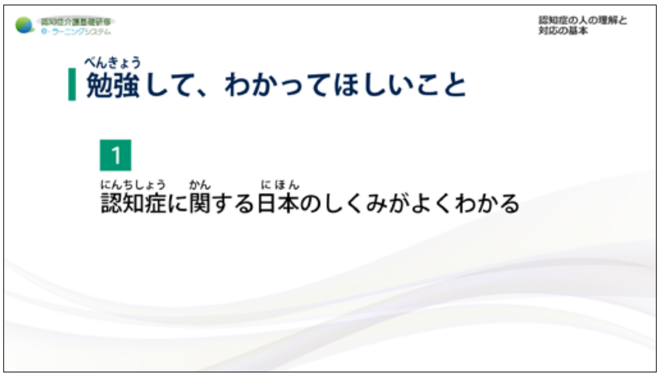
ယခုကစပြီး (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအပေါ် သဘောပေါက် နားလည်ခြင်းနှင့် အခြေခံထိတွေ့ခြင်း) နှင့်ပတ်သက်၍ သင်ယူရမှာဖြစ်ပါသည်။ ပထမဆုံး အနေနဲ့ ဒီသင်ခန်းစာ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါမည်။



ここで勉強すること	ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်
認知症の人に どうすれば いいかを 覚えることが できます。 ・認知症に 関する 日本のしくみ ・認知症の 症状 ・認知症ケアについて を勉強します。	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော အခြေအနေနှင့် ခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာများကို အခြေခံအားဖြင့် တတ်သိနားလည်ထားနိုင်အောင် လေ့လာသင်ယူရန်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် လိုအပ်သော အခြေခံနည်းပညာ တတ်ကျွမ်းမှုစွမ်းရည် စသည့် စာတွေ့လက်တွေ့ အားလုံးကိုခြုံငုံ၍ လက်တွေ့ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနည်းများကို ကိုယ်တိုင်တတ်မြောက်စေရန်။

နောက်ခံစကားပြော

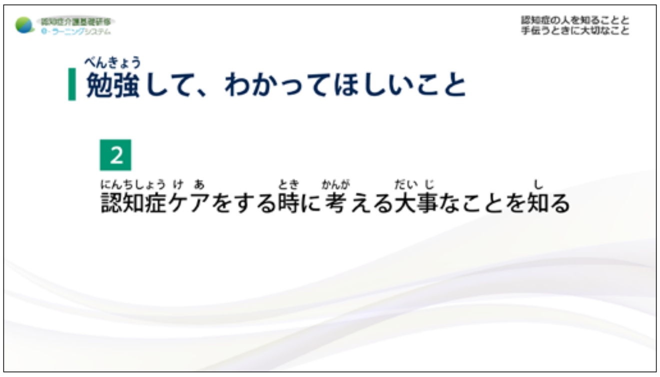
ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ လက်ရှိ ရင်ဆိုင်နေရသော အခြေအနေနှင့် ရောဂါအခြေအနေကို အခြေခံအားဖြင့် တတ်သိနားလည်ထားနိုင်အောင် လေ့လာသင်ယူရန်နှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် လိုအပ်သော အခြေခံနည်းပညာ တတ်ကျွမ်းမှုစွမ်းရည် စသည့် စာတွေ့လက်တွေ့အားလုံးကို ခြုံငုံ၍ လက်တွေ့ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနည်းများကို ကိုယ်တိုင်တတ်မြောက်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



勉強して、わかってほしいこと	ဦးတည်ချက်
1 認知症に 関する 日本のしくみが よくわかる	(၁ အချက်)မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာကို ပိုင်နိုင်စွာ လေ့လာသိရှိပြီး အကျဉ်းချုပ်ကို ပြန်လည်ရှင်းလင်း ပြောပြနိုင်ခြင်း။

နောက်ခံစကားပြော

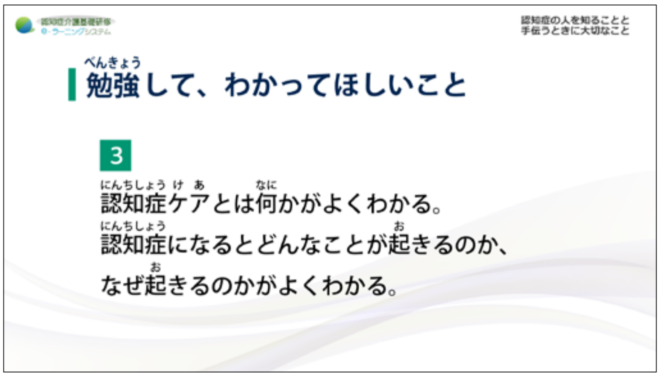
ဤ သင်ခန်းစာ၏ ဦးတည်ချက် (၄) ချက်မှာ
(၁ အချက်) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ လက်ရှိ ရင်ဆိုင်နေရသောြ ပဿနာကို ပိုင်နိုင်စွာ လေ့လာသိရှိပြီး
အကျဉ်းချုပ်ကို ပြန်လည်ရှင်းလင်းပြောပြနိုင်သည်အထိ ဖြစ်လာစေရန်။



勉強して、わかってほしいこと	ဦးတည်ချက်
2 認知症ケアを する時に 考える 大事なことを 知る	(၂ အချက်) ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် အခါတွင် ယေဘုယျ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်အတွက် စဉ်းစားတွေးခေါ် ပုံကို သိရှိနားလည်ထားရန်၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပြောပြတတ်ရန်နှင့် ရှင်းလင်းတင်ပြတတ်ရန်။

နောက်ခံစကားပြော

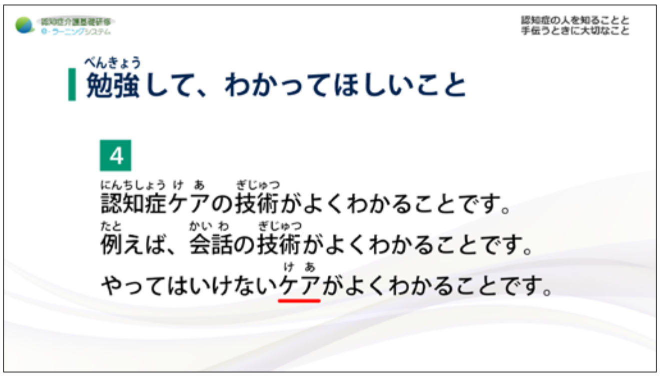
(၂ အချက်) ကိုယ်ထိလက်ရောက်ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အခါတွင် ယေဘုယျဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန်အတွက်
စဉ်းစားတွေးခေါ် ပုံကို သိရှိနားလည်ထားရန်၊ ရှင်းလင်းပြောပြတတ်ရန်၊ ဥပမာဥပမေယျများဖြင့်တင်ပြတတ်ရန်။



勉強して、わかってほしいこと	ဦးတည်ချက်
3 認知症とは 何かが よくわかる。 認知症になると どんなことが起きるのか、なぜ起きるのかが よくわかる。	(၃ အချက်)မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအား နားလည်ပေးနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာကို တတ်မြောက်နားလည်စေပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ၎င်းကို ဖြစ်ပွါးစေသော နောက်ခံအကြောင်းအရင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ လက်တွေ့ကျကျ ဥပမာများ နမူနာများဖြင့် ရှင်းလင်းတင်ပြတတ်ခြင်း။

နောက်ခံစကားပြော

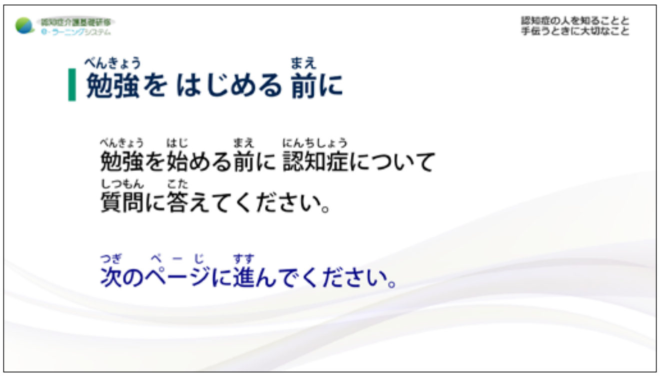
(၃ အချက်) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအား နားလည်ပေးနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာကို တတ်မြောက်နားလည်စေပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ၎င်းကို ဖြစ်ပွါးစေသော နောက်ခံအကြောင်းအရင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ လက်တွေ့ကျကျ ဥပမာများ နမူနာများဖြင့် တင်ပြတတ်ရန်။



勉強して、わかってほしいこと	ဦးတည်ချက်
4 認知症ケアの 技術が よくわかることです。 例えば、 会話の技術が よくわかることです。 やってはいけないケアが よくわかることです。	(၄ အချက်)မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာနှင့် သာမန်ပြောဆိုဆက်ဆံနည်းများနှင့် မသင့်တော်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားသောနည်း၊ အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD) ကို နားလည်လက်ခံပြီး ဖြစ်သူ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံနည်းပညာဆိုင်ရာ စွမ်းရည်ကို ကိုယ်တိုင်တတ်မြောက်ပြီးနောက် ၎င်းကို လက်တွေ့ကျကျ ရှင်းလင်းတင်ပြတတ်ခြင်း။

နောက်ခံစကားပြော

(၄ အချက်) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာနှင့် သာမန်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနှင့် မသင့်တော်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး
တို့ကို ရှောင်ရှားသောနည်း၊ အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD)ကို နားလည်လက်ခံပြီး ပြုစုစောင့် ရှောက်
နည်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အခြေခံနည်းပညာဆိုင်ရာစွမ်းရည်ကို
ကိုယ်တိုင်တတ်မြောက်ပြီးနောက် ၎င်းကို လက်တွေ့ကျကျ ရှင်းလင်းတင်ပြတတ်စေရန်တို့ ဖြစ်ပြီး
အဆိုပါ ဦးတည်ချက် (၄)ချက်ကို အကောင်အထည်ဖော် နိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါစို့။

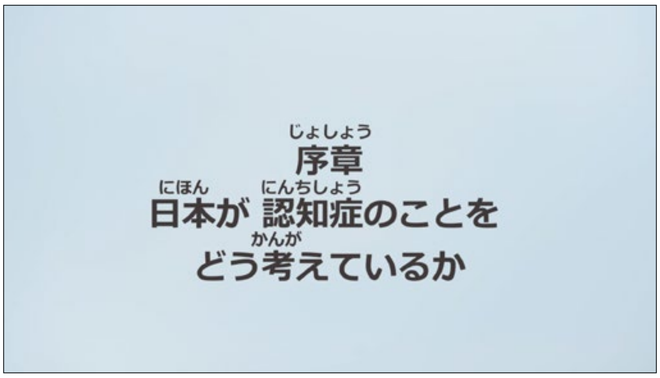


勉強を はじめる 前に	လေ့ကျင့်ခန်းမစခင် စိစစ်ခြင်း
勉強を始める前に 認知症について 質問に答えてください。	ဤသင်ခန်းစာကို မစတင်ခင်မှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နှင့် ၎င်းလူနာများအား ပြုစုမှုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အရေးကြီးသော အချက်များကို စိစစ်ကြည့်ကြပါစို့။
次のページに 進んでください。	နောက်စာမျက်နှာတွင်ပါရှိသည့် အကြောင်းအရာများကို လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ပါ။

နောက်ခံစကားပြော

ဤ သင်ခန်းစာကို မစတင်ခင်မှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါနှင့် ၎င်းပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး နှင့်စပ်လျဉ်း၍ အရေးကြီးသော အချက်များကို စိစစ်ကြည့်ကြပါစို့။ နောက်စာမျက်နှာတွင် ပါရှိသည့် အကြောင်းအရာများကို လေ့လာသုံးသပ်ကြည့်ပါ။

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံမြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ်



序章	နိဒါန်း။
日本が 認知症のことを どう考えているか	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ၏လက်ရှိ ရင်ဆိုင်နေရသော အခြေအနေ

認知症施策推進大綱 のことを 勉強します	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံမြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ်

နောက်ခံစကားပြော

ယခုကစပြီး မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ လက်ရှိရင်ဆိုင်နေရသော အခြေအနေအဖြစ်
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံမြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ်တွင် ပါဝင်သော Out line ဖြစ်သည့် အဓိကအချက်များကို လေ့လာသွားကြပါမည်။
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နှင့်ပတ်သက်၍ နိုင်ငံတော်၏ သဘောထားနှင့် ဦးတည်ချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်
ထားရန်ကိစ္စမှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အတွက် အလွန်အရေးပါသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံမြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် : Dementia မူဝါဒမြှင့်တင်ရေးပဋိညာဉ်စာတမ်းသည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင်ဂျပန်အစိုးရကဆုံးဖြတ်ခဲ့သော dementia အတွက်အမျိုးသားရေးမူဝါဒတစ်ခုဖြစ်သည်။

今、世界で認知症の人が増えています。 いろいろな国で認知症のことを考えています。	အိုမင်းခြင်း ဖြစ်လာသည်နှင့်အမျှ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများ၏ တိုးပွါးလာနေသည့် ဖြစ်စဉ်မှာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအားလုံးက တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရင်ဆိုင်နေရသော ဘုံပြဿနာ

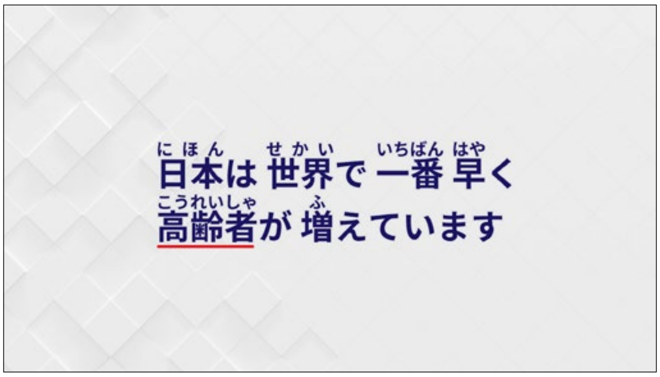
နောက်ခံစကားပြော

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများလာခြင်းနှင့်အမျှ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများ၏ တိုးပွါးလာနေသည့် ဖြစ်စဉ်မှာ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအားလုံးက တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရင်ဆိုင်နေရသော ဘုံပြဿနာတစ်ခု ပင်ဖြစ်၍ နေလေသည်။

イギリス	ဗြိတိန်နိုင်ငံ
「国家認知症戦略」	「နိုင်ငံအဆင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး မဟာဗျူဟာ (National Dementia Strategy)」
アメリカ	အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု
「国家アルツハイマー計画」	「ပြည်ထောင်စုအဆင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား စီမံကိန်း (Alzheimer's State Plan)」

နောက်ခံစကားပြော

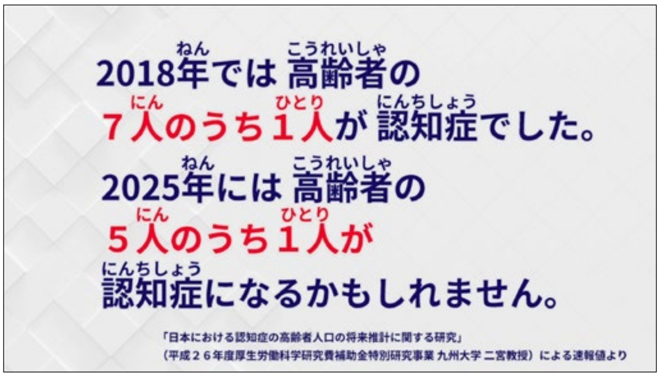
ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင်၊ နိုင်ငံအဆင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးမဟာဗျူဟာ (National Dementia Strategy) နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင်၊ ပြည်ထောင်စုအဆင့် အယ်လ်ဇိုင်းမားစီမံချက် (Alzheimer's State Plan) တို့ကို တစ်ပြည်လုံးအတိုင်းအတာနှင့် အရေးယူဆောင်ရွက်နေကြပြီဖြစ်သည်။



日本は 世界で 一番 早く 高齢者が 増えています	တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် တိုးပွါးနှုန်း အမြင့်ဆုံးဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများလာခြင်းသို့ ဦးတည်နေသော ဂျပန်နိုင်ငံတွင်

နောက်ခံစကားပြော

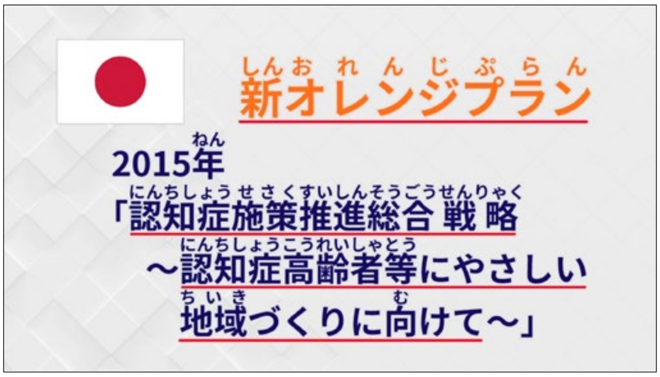
တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် တိုးပွါးနှုန်းအမြင့်ဆုံးဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများလာသောအခြေအနေသို့ ဦးတည်နေသော ဂျပန်နိုင်ငံတွင်



2018年では 高齢者の 7人のうち 1人が 認知症でした。 2025年では 高齢者の 5人のうち 1人が 認知症に なるかもしれません。	၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အို ခုနစ်ယောက်အနက် တစ်ယောက်မှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ သက်ကြီးရွယ်အို ငါးယောက် အနက်တစ်ယောက်ဟာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်မယ်လို့ ခန့်မှန်းရသည်။
「日本における認知症の高齢者人口の 将来 推計に関する研究」 (平成26年厚生労働科学研究費補助金特別 研究 事業 九州大学二宮教授) による速報値より	「ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်းရှိ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာ သက်ကြီးရွယ်အို လူဦးရေ၏ အနာဂတ် ခန့်မှန်းချက်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှု」 (Heisei ၂၆နှစ် ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားရေးရာနှင့် လူမှုဖူလုံရေးသိပ္ပံဆိုင်ရာ သုတေသနစရိတ် ထောက်ပံ့ငွေ အထူးသုတေသန လုပ်ငန်း Kyūshū တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ Ninomiya)၏ သတင်းထူး ထုတ်ပြန်ချက်မှ

နောက်ခံစကားပြော

၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အို ခုနစ်ယောက်အနက် တစ်ယောက်မှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ခံစားခဲ့ရပြီး ၂၀၂၅ ခုနှစ်မှာ သက်ကြီးရွယ်အို ငါးယောက်အနက် တစ်ယောက်ဟာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ခံစားရမယ်လို့ ခန့်မှန်းရသည်။



新オレンジプラン	New Orange Plan
2015年 「認知症施策推進総合 戦略 〜認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて〜」	၂၀၁၅ ခုနှစ်「မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေး ဘက်စုံမဟာဗျူဟာ ~ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား နွေးထွေးစွာကူညီဖေးမပေးမည့် ဒေသရပ်ရွာတစ်ခု ဖန်တီးရန် ~」

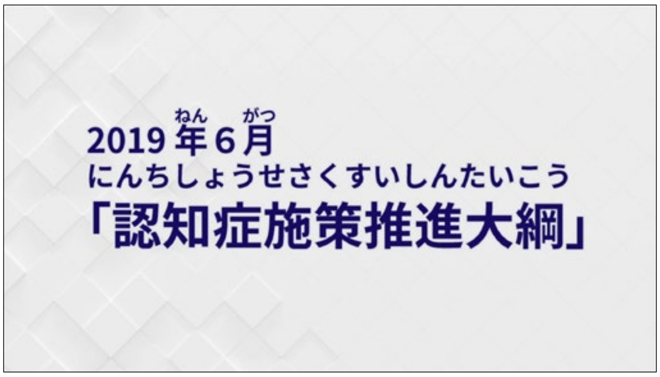
နောက်ခံစကားပြော

ဒါကြောင့် ၂၀၁၅ ခုနှစ်ကစပြီး (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေး ဘက်စုံမဟာဗျူဟာ ~ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား နွေးထွေးစွာကူညီဖေးမပေးမည့် ဒေသရပ်ရွာတစ်ခု ဖန်တီးရန် ~) ဝါ (New Orange Plan) ကို ပုံဖော်ထားပြီး ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် တိုးမြှင့် ပေးခဲ့လေသည်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

New Orange Plan : သည် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင်ဂျပန်အစိုးရကဆုံးဖြတ်ခဲ့သော dementia ဆိုင်ရာအမျိုးသားရေးမူဝါဒဖြစ်သည်။

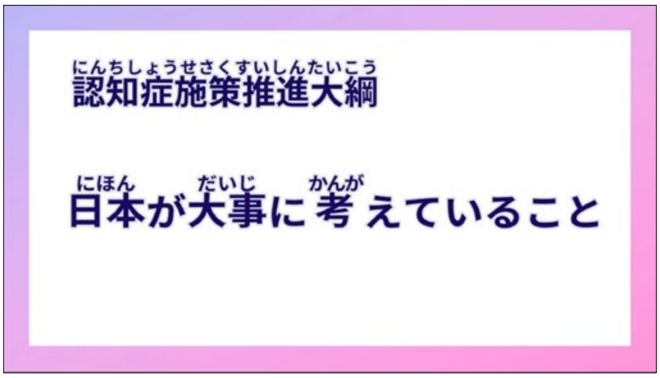
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား နွေးထွေးစွာကူညီဖေးမပေးမည့် ဒေသရပ်ရွာတစ်ခု ဖန်တီးရန် ~" : Dementia မူဝါဒများမြှင့်တင်ရေးအတွက် ဘက်စုံမဟာဗျူဟာသည် ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင်ဂျပန်အစိုးရကဆုံးဖြတ်ခဲ့သော dementia အတွက်အမျိုးသားမူဝါဒတစ်ခုဖြစ်သည်။



2019年６月　「認知症施策推進大綱」	၂၀၁၉ ခုနှစ် ဇွန်လ「မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ်」

နောက်ခံစကားပြော

ထို့နောက်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ် ဇွန်လတွင် သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးအစည်းအဝေးက (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံမြှင့်တင်ရေး လမ်းစဉ်)ကို အသစ်ပြုစုခဲ့သည်။ ဒီလမ်းစဉ်ရဲ့ out lineကို ကြည့်ရအောင်။

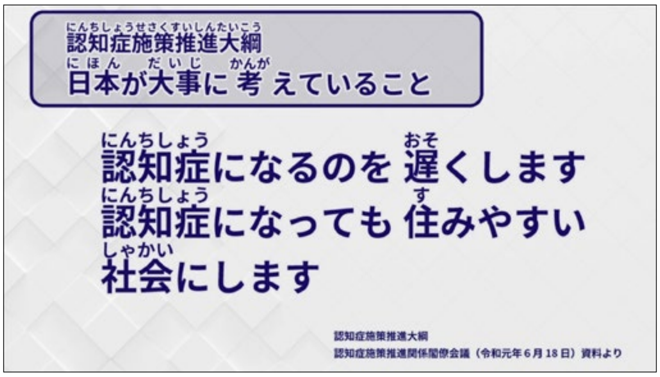


認知症施策推進大綱	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ်
日本が大事に考えていること	အခြေခံ အယူအဆများ

認知症施策推進大綱　日本が 大事に考えていること	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ်　အခြေခံ အယူအဆများ
・認知症は みんながなる病気かもしれません	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဟာ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
認知症施策推進大綱　認知症施策推進関係閣僚会議 (2019年６月18日) 資料より	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေး (Reiwa ပထမနှစ် ဇွန်လ ၁၈ရက်) သတင်းမှတ်တမ်းမှ

နောက်ခံစကားပြော

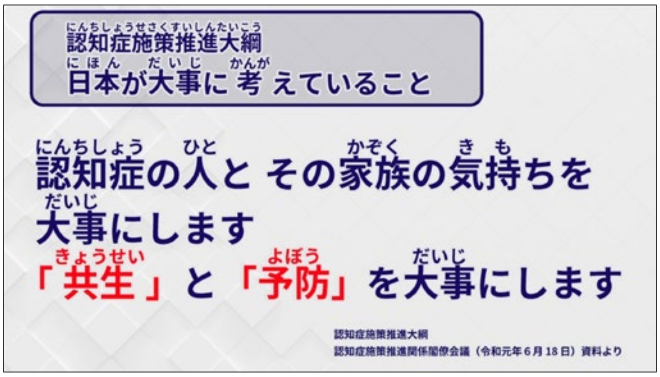
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဟာ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိသားစုဝင်များနှင့် ရင်းနှီးသောဆွေမျိုးများတွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်သွားသူများအပါအဝင် လူများစွာအတွက်လည်း အလွန်နီးကပ်သော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်လာနေပြီ ဖြစ်သည်။



認知症施策推進大綱　日本が 大事に考えていること	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် အခြေခံ အယူအဆ များ
認知症になるのを 遅くします 認知症になっても 住みやすい 社会にします	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်ပေါ်မှုကို နှောင့်နှေးစေကာ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်နေသော်လည်း နေ့စဉ်ဘဝကို မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်သန်နိုင်မည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ရန်ရည်ရွယ်ထားသည်။
認知症施策推進大綱　認知症施策推進関係閣僚会議 (2019年 6 月18日) 資料より	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေး (Reiwa ပထမနှစ် ဇွန်လ ၁၈ရက်) သတင်းမှတ်တမ်းမှ

နောက်ခံစကားပြော

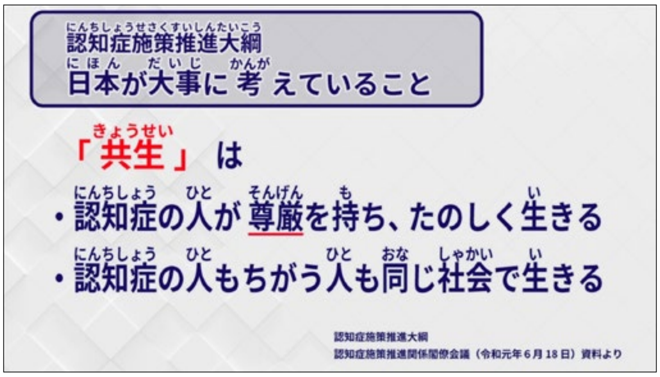
ထိုအခြေအနေတွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ရင့်မလာအောင် ဆီးတား၍ နှောင့်နှေးစေကာ၊ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ရရှိခံစားနေရသော်ပြားလည်း နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှုကို မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်အသက်ရှင်သန်နိုင်မည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုဖြစ်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။



認知症施策推進大綱　日本が大事に考えていること	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် အခြေခံ အယူအဆများ
認知症の人と その 家族の 気持ちを 大事にします	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာနှင့် မိသားစု များ၏ ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်များကို အလေးထားခြင်း
「共生」と「予防」を 大事にします	「အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်ခြင်း」 နှင့် 「ကာကွယ်ရေး」 ကို ကားတစ်စီး ၏ ဘီးနှစ်ဘီးအသွင် ပမာထားခြင်း
認知症施策推進大綱　認知症施策推進関係 閣僚 会議 (2019年 6 月18日) 資料より	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေး (Reiwa ပထမနှစ် ဇွန်လ ၁၈ရက်) သတင်းမှတ်တမ်းမှ

နောက်ခံစကားပြော

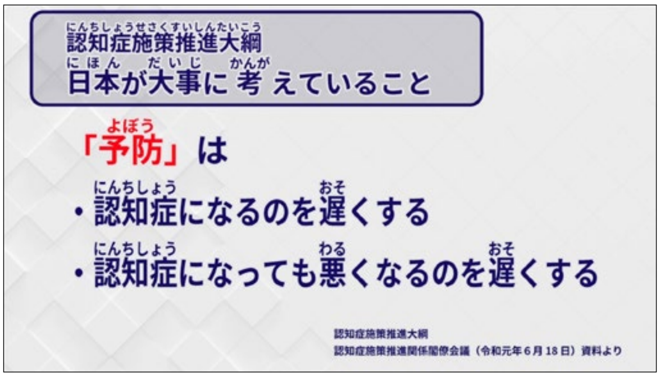
ထို့နောက်၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာနှင့် မိသားစုများ၏ ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်များကို အလေးထားရင်း၊
(အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း)နှင့် (ကာကွယ်ရေး)ကိုကားတစ်စီး ၏ ဘီးနှစ်ဘီးအသွင်ပမာထား၍ အစီအမံများကို မြှင့်တင်ရန် အခြေခံ စဉ်းစားထားကြပါသည်။
ယခု တင်ပြလိုက်သည့် (အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း) နှင့် (ကာကွယ်ရေး)ဆိုသည်မှာ မည့်သို့ အဓိပ္ပါယ်ဆောင်သနည်း ဟူသည်ကို ဆက်လက်ရှင်းပြပါမည်။



認知症施策推進大綱　日本が 大事に考えていること	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် အခြေခံ အယူအဆများ
「共生」は	「အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်ခြင်း」ဆိုသည်မှာ
・認知症の人が 尊厳を持ち、たのしく 生きる	ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မျှော်လင့်ချက်တို့ကိုလည်း မစွန့်လွှတ်ပဲ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နှင့် အတူတွဲဖက်လျက်နေထိုင်ခြင်း
・認知症の人も ちがう人も 同じ 社会で 生きる	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်နေသော်လည်း တူညီသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် နေထိုင်ခြင်း
認知症施策推進大綱　認知症施策推進関係 閣僚 会議（2019年 6 月18日） 資料より	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေး (Reiwa ပထမနှစ် ဇွန်လ ၁၈ရက်) သတင်းမှတ်တမ်းမှ

နောက်ခံစကားပြော

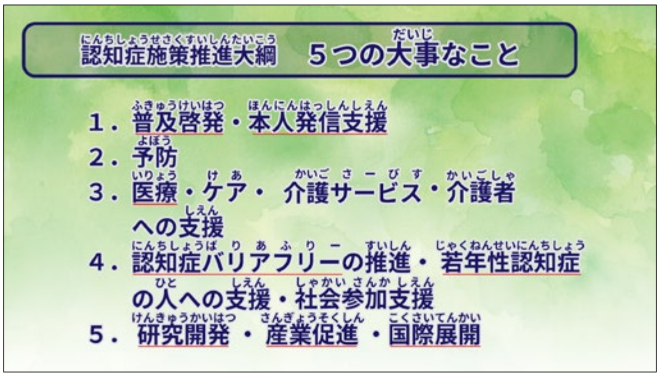
(အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်း)ဆိုသည်မှာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာတွေဟာ ၎င်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နှင့်အတူတွဲဖက်လျက် ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် မျှော်လင့်ချက်တို့ကိုလည်း မစွန့်လွှတ်ပဲ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ရှိသည်ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ တူညီသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် အတူတကွ နေထိုင်ကြသည်လို့ ဆိုလိုပါသည်။



認知症施策推進大綱　日本が大事に考えていること	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ်　အခြေခံ အယူအဆများ
「予防」は	「ကာကွယ်ရေး」ဆိုသည်မှာ
・認知症になるのを遅くする	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ရင့်လာမှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း
・認知症になっても悪くなるのを遅くする	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်နေသော်လည်း တည်ငြိမ်စွာ ဖြစ်သန်းစေခြင်း
認知症施策推進大綱　認知症施策推進関係閣僚会議（2019年６月18日）資料より	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ကြီးများ အစည်းအဝေး (Reiwa ပထမနှစ် ဇွန်လ ၁၈ရက်) သတင်းမှတ်တမ်းမှ

နောက်ခံစကားပြော

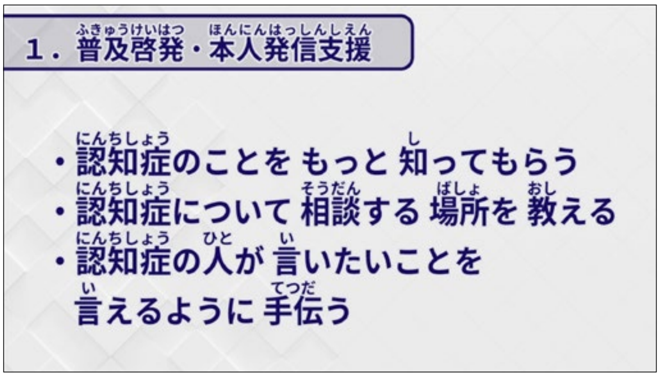
(ကာကွယ်ရေး) သည် (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ မဖြစ်ရလေအောင်) ဟု မဆိုလိုပါ။
သို့သော် (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရင့်လာမှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း) နှင့် (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်နေသော်လည်း တည်ငြိမ်စွာဖြစ်သန်းစေခြင်း) ဟူသည့်သဘောမျိုးဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။



認知症施策推進大綱 5 つの 大事なこと	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံ မြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် ပင်မ မဏ္ဍိုင်(၅)ရပ်
1 普及啓発・本人発信支援	၁။ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနဲ့ ကာယကံရှင်၏ ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုအပေါ် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း
2 予防	၂။ ကာကွယ်ရေး
3 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援	၃။ ဆေးကုသမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း
4 認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人への支援・社会参加支援	၄။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိ နေထိုင်ရေး တိုးမြှင့်ရေး၊ သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာများ အတွက် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း လှုပ်ရှားမှုများသို့ အတူလက်တွဲခေါ်ဆောင်ရေး
5 研究開発・産業促進・国際展開	၅။ သုတေသနနှင့် စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ စက်မှုတိုးမြှင့်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ တိုးချဲ့ခြင်း

နောက်ခံစကားပြော

ဤ အယူအဆများကို အခြေခံ၍ ယခုဖတ်ရှုနေသော ပင်မ မဏ္ဍိုင်(၅)ရပ်ကို တည်ထောင်ခဲ့ပြီး ယင်းတို့နှင့်အညီ အစီအမံဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ဒီမဏ္ဍိုင်(၅)ရပ်ကိုအသေးစိတ်ကြည့်ကြရအောင်။



1． 普及啓発・本人発信支援	၁။ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနဲ့ ကာယကံရှင်၏ ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုအပေါ် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း
・認知症のことを もっと 知ってもらう	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကို နားလည်မှု တိုးမြှင့်ပေးခြင်း
・認知症について 相談する 場所を 教える	ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရာ ပန်းတိုင်ကို အသိပေးခြင်း
・認知症の人が 言いたいことを 言えるように 手伝う	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုအပေါ် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း

နောက်ခံစကားပြော

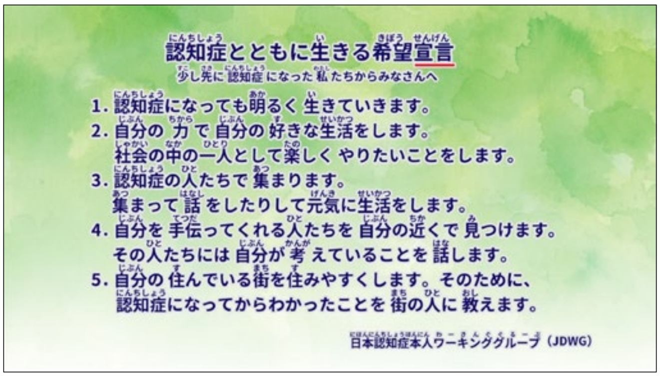
ထိုးထွင်းသိမြင်မှုနဲ့ ကာယကံရှင်၏ ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုအပေါ် ထောက်ပံ့မှုပေးရာ၌

・ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို နားလည်မှု မြှင့်တင်ခြင်း

・ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရာပန်းတိုင်ကို အသိပေးခြင်း

・ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုအပေါ် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း

ယင်းသို့ သောလက်တွေ့ကျကျအချက်များကို ထုတ်ဖော်ရရှိပါသည်။



認知症とともに生きる希望宣言、 少し先に　認知症になった　私たちからみなさんへ	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နဲ့ အတူယှဉ်တွဲရှင်သန်ဖို့ ဆန္ဒရှိကြောင်း ကြေညာခြင်း ၊ အရင်စော၍ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်ခဲ့စ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လူ့ဘောင်လောကသား အားလုံးအတွက်
1 認知症になっても 明るく 生きていきます。	၁။ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်စွဲနေတဲ့ သာမန်အသိဉာဏ်ရဲ့ အတားအဆီးကို ချိုးဖျက်ပြီး ရှေ့ဆက်ပါမည်။
2 自分の 力で 自分の 好きな 生活をします。社会の 中の 一人として 楽しく やりたいことをします。	၂ ။ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားများကို အသုံးချ၍ တန်ဘိုးထားချင်သည့် ဘဝကို ဆက်လက်အသက်ရှင် နေထိုင်ရင်း လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင် လူတစ်ယောက်အနေနှင့် အခက်အခဲများကို ပျော်ရွှင်စွာ စိန်ခေါ်သွားကြပါမည်။
3 認知症の人たちで 集まります。 集まって 話をしたりして 元気に 生活をします。	၃။ ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်း တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ကာ၊ အသက်ရှင်ဖို့ ခွန်အားတွေကို မျှဝေပြီး ကျန်းမာစွာဖြင့် ဆက်လက်ရှင်သန် နေထိုင်သွားကြပါမည်။
4 自分を 手伝ってくれる人たちを 自分の 近くで 見つけます。その人たちには 自分が 考えていることを 話します。	၄။ မိမိတို့ရဲ့ အတွေးအခေါ် နဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဖော်ပြရင်း သင့်ဘက်မှာ ရှိနေကြမည့် သူများအား အကျွမ်းတဝင်ရှိတဲ့ မြို့အတွင်း၌ ရှာဖွေပြီး အတူနေထိုင် သွားကြမည်။
5 自分の 住んでいる 街を 住みやすくします。そのために、認知症になってから わかったことを 街の人に 教えます。	၅။ ဒီဝေဒနာနဲ့ အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်ခြင်းရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ တီထွင်မှုတွေကို ကောင်းစွာအသုံးပြုပြီး မိမိတို့ ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်နိုင်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့၏မြို့ကို ဖန်တီးဖို့ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြပါမည်။
日本認知症本人ワーキンググループ（ＪＤＷＧ）	ဂျပန်နိုင်ငံ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ (JDWG)

နောက်ခံစကားပြော

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုအပေါ် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း၌ (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နဲ့အတူယှဉ်တွဲရှင်သန်ဖို့ ဆန္ဒရှိကြောင်းကြေညာခြင်း)ကို ကောက်နှုတ် တင်ပြထားပါသည်။ ယင်းသည် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများကိုယ်တိုင်ထုတ်ဖော်လာသော ကြေညာချက်ဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နဲ့ အတူယှဉ်တွဲရှင်သန်ဖို့ ဆန္ဒရှိကြောင်း ကြေညာခြင်း၊ အရင်စော၍ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်ခဲ့စ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လူ့ဘောင်လောကသား အားလုံးအတွက်

၁။ မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်စွဲနေတဲ့ သာမန်အသိဉာဏ်ရဲ့ အတားအဆီးကိုချိုးဖျက်ပြီး ရှေ့ဆက်ပါမည်။
၂ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားများကို အသုံးချ၍ တန်ဘိုးထားချင်သည့် ဘဝကို ဆက်လက်အသက်ရှင်နေထိုင်ရင်း
လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင် လူတစ်ယောက်အနေနှင့် အခက်အခဲများကို ပျော်ရွှင်စွာ စိန်ခေါ်သွားကြပါမည်။
၃။ ကျွန်ုပ်တို့အချင်းချင်း တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ကာ၊ အသက်ရှင်ဖို့ခွန်အားတွေကိုမျှဝေပြီး
ကျန်းမာစွာ ဆက်လက် အသက်ဆက်ရှင်သန်ကြမည်။

၄။ မိမိတို့ရဲ့အတွေးအခေါ် နဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဖော်ပြရင်း သင့်ဘက်မှာ ရှိနေကြမည့်သူများအား အကျွမ်းတဝင်ရှိတဲ့ မြို့အတွင်း၌ရှာဖွေပြီး အတူနေထိုင်သွားကြမည်။

၅. မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နဲ့ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ခြင်းရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ တီထွင်မှုတွေကို ကောင်းစွာအသုံးပြုပြီး မိမိတို့ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်တဲ့ ကျွန်ုပ်တို့၏မြို့ကို ဖန်တီးဖို့ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြပါမည်။

ဒီမှာတင်ပြထားတဲ့ ကာယကံရှင်များ၏ ဆန္ဒတွေကို နားလည်ပြီး အတူနေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါသည်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နဲ့ အတူယှဉ်တွဲရှင်သန်ဖို့ ဆန္ဒရှိကြောင်း ကြေညာခြင်း၊ အရင်စော၍ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်ခါစ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လူ့ဘောင်လောကသား အားလုံးအတွက် : ဤသည်မှာ Dementia ရောဂါခံစားနေရသူများ၏အတွေးများ၊ မျှော်လင့်ချက်များနှင့်တောင်းဆိုမှုများကိုအနှစ်ချုပ်ပေးသောကြေငြာချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

「認知症とともに生きる希望宣言」2018年11月1日 厚生労働省から皆さんへ お知らせをしているとき ＪＤＷＧ channel Youtube より	「မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နဲ့ အတူယှဉ်တွဲရှင်သန်ဖို့ ဆန္ဒရှိကြောင်း ကြေညာခြင်း」 ကို အတိအလင်း ဖေါ်ထုတ်ခြင်း ၂၀၁၈ခုနှစ် ၁၁လပိုင်း ၁ရက်နေ့ သတင်းစာရှင်းလင်းပွဲ JDWG channel Youtube မှ

နောက်ခံစကားပြော

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများကိုယ်တိုင် အဓိကအားဖြင့် လှုပ်ရှားနေကြသောအဖွဲ့ဖြစ်သည့် (ဂျပန် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့) ၏ ကိုယ်စားပြု ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သော Fujita စန် ၏ ပြောဆိုချက်ကို နားထောင်ကြည့်ကြရအောင်။

日本認知症本人ワーキンググループ	ဂျပန်နိုင်ငံ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ (JDWG)
藤田和子	အဖွဲ့ကိုယ်စားပြု ဉက္ကဋ္ဌ Fujita Kazuko

နောက်ခံစကားပြော

ဤ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နှင့်အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်စဉ်အတွင်း၊ နေ့စဉ် အမျိုးမျိုးသောကိစ္စများ ဖြစ်ပျက်ကာ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုတွေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဟာ ဖြစ်လို့မဆုံးတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်မှာကြည့်ပြန်ရင် ဒီ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်သွားပြီးတဲ့နောက် သိလိုက်ရတာက မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းမှုရောဂါ နှင့်ပတ်သက်၍ လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ သာမန်အသိတွေဟာ ယခင်ကထက်အများကြီး ကွာခြားလာနေပြီး

日本認知症本人ワーキンググループは 認知症の人が 集まって できています。言いたいことを 言うことが できるように 社会を 変えようとしています。	ဂျပန်နိုင်ငံ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ (JDWG)သည်၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာက လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်၍ ဆန္ဒဖွင့်လှစ် ဖေါ်ထုတ်သွားနိုင်ရေးအတွက် လူနာကို ပင်တိုင်ထား၍ လှုပ်ရှားနေသောအဖွဲ့အစည်း

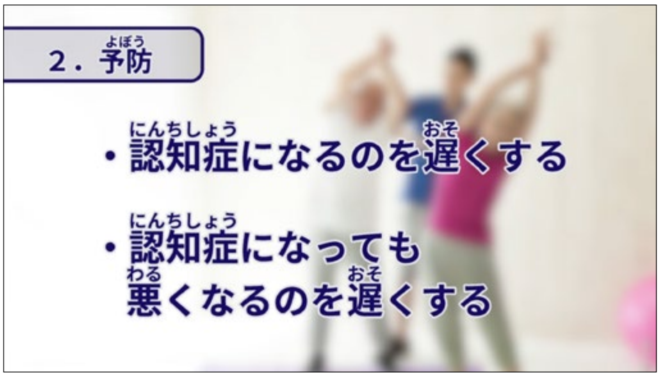
နောက်ခံစကားပြော

ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ အမြောက်အမြားကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

認知症(にんちしょう)になっても 生(い)きていきます。人(ひと)は 一回(いっかい)しか 生(い)きることが できないからです。明(あか)るく 自分(じぶん)の 好(す)きなように 生活(せいかつ)をしたいです	တစ်ကြိမ်သာ ရရှိခွင့်ရှိသော မိမိတို့၏လူ့ဘဝကို မစွန့်လွှတ်ဘဲ မျှော်လင့်ချက်မြဲမြဲထား၍ မိမိတို့၏ ပင်ကိုယ်သဘောသဘာဝ ပီသစွာဖြင့် နေထိုင်သွားလိုကြသည်

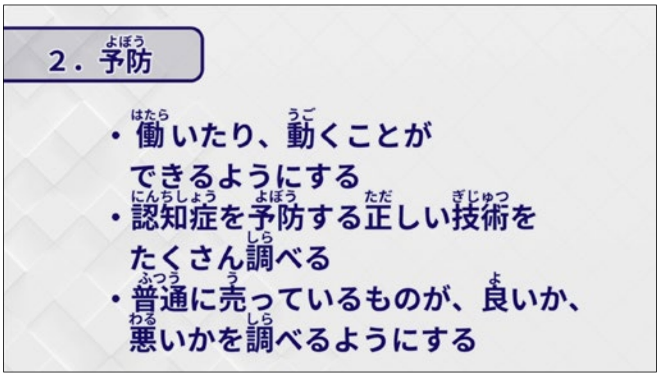
နောက်ခံစကားပြော

ကျွန်မတို့သည် မိမိတို့၏ တစ်ကြိမ်သာရရှိခွင့်ရှိသော ဤဘဝကို မစွန့်လွှတ်ဘဲ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် မိမိတို့၏ သဘောသဘာဝအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ ဆက်လက်အသက်ရှင်လိုကြပြီး နောင်လာနောက်သား ဝေဒနာရှင်များအား မသိမှုဟူသော မှောင်မိုက်လှသည့် ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းထဲမှာ လမ်းပျောက်မသွားစေရန် အနည်းအကျဉ်းလေးပဲဖြစ်စေ လွယ်ကူသက်သာစွာ အသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ကြစေရန် ရည်သန်ပါသည်။



2. 予防	၂။ ကာကွယ်ရေး
・認知症になるのを 遅くする	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ရင့်လာမှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း
・認知症になっても 悪くなるのを 遅くする	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်နေသော်လည်း တည်ငြိမ်စွာ ဖြစ်သန်းစေခြင်း

2. 予防	၂။ ကာကွယ်ရေး
介護予防教室なにわ元気塾　大阪市	ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကာကွယ်ရေး စာသင်ခန်း Naniwa Genki စာသင်ဆောင် ၊ အိုအိုဆာကာမြို့



2. 予防(よぼう)	၂။ ကာကွယ်ရေး
・働(はたら)いたり、動(うご)くことが できるようにする	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများကို အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်း
・認知症(にんちしょう)を予防(よぼう)する　正(ただ)しい技術(ぎじゅつ)を　たくさん調(しら)べる	ကာကွယ်ရေးနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ သက်သေအထောက်အထား စုဆောင်းခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
・ふつうに　売(う)っているものが、　良(よ)いか、悪(わる)いかを　調(しら)べるようにする	ပုဂ္ဂလိကပစ္စည်းတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို အကဲဖြတ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုသည့် ဖွဲ့စည်းပုံဖြစ်ခြင်း

နောက်ခံစကားပြော

ကာကွယ်ရေးတွင်

・ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရင့်လာမှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း

・ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်နေသော်လည်း တည်ငြိမ်စွာဖြတ်သန်းနိုင်ခြင်း

ထိုကဲ့သို့သော အကြံဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းကို ပြုပြင်ခြင်းနှင့် နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ (Lifestyle Deseases)ကို ကာကွယ်ခြင်း နှင့်

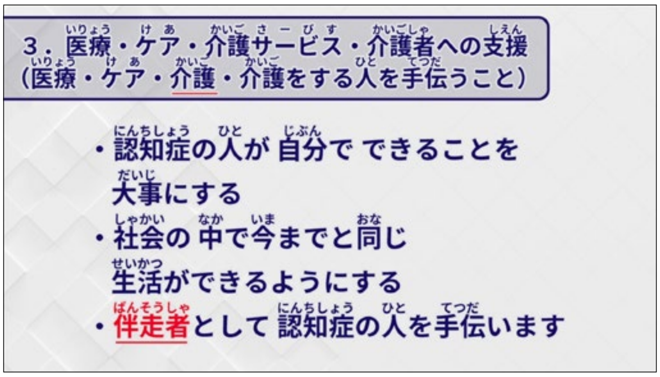
လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ တစ်သီးပုဂ္ဂလနေခြင်းကို ဖယ်ရှားခြင်းအတွက် အကျိုးဆက်ကိုဖြစ်စေနိုင်သည့်

・ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို အားပေးအားမြှောက်ပြုခြင်း

・ ကာကွယ်ရေးနဲ့ဆက်နွယ်တဲ့ သက်သေအထောက်အထားစုဆောင်းခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း

・ ပုဂ္ဂလိကပစ္စည်းတွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း လုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း

ကောက်နုတ်တင်ပြထားပါသည်။



3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援 (医療・ケア・介護・介護をする人を手伝うこと)	၃။ ဆေးကုသမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း
・認知症の人が 自分で できることを 大事にする	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဖြစ်နေသူ လူနာ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး အသုံးချပေးခြင်း
・社会の 中で 今までと 同じ 生活が できるようにする	လူမှုအဖွဲ့အစည်း အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ယခင်က နေထိုင်ခဲ့သည့်အတိုင်း ဆက်လက်နေထိုင်မှု ရရှိစေခြင်း
・伴走者として 認知症の人を 手伝います	ဝေနာရှင်နှင့်အတူ ပူးတွဲကြိုးစားသူနေရာမှ ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း

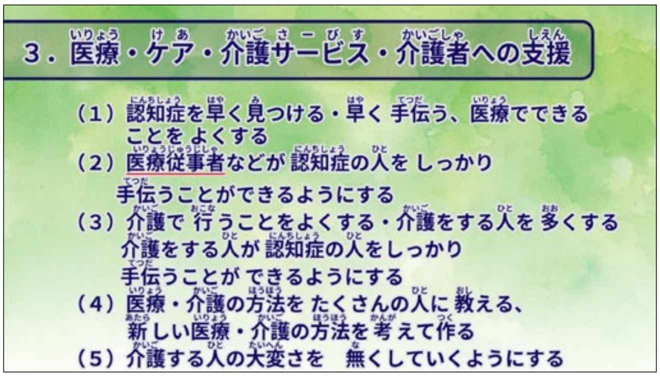
နောက်ခံစကားပြော

ဆေးကုသရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ထောက်ပံ့မှုပေးရာတွင်၊

- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး အသုံးချရင်းနှင့်
- ဒေသရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်
- လူနာနှင့်အတူ ပန်းတိုင်သို့ ဦးတည်လျက် ကြိုးစားရန်းကန်ရင်း ပံ့ပိုးပေးဖို့ အရေးကြီးသည့်အလျောက်

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

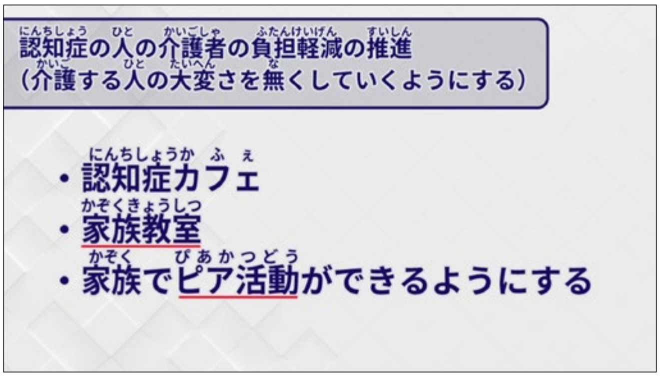
ပူးတွဲကြိုးစားသူ : သူသည် "dementia" ရောဂါရှိသူများနှင့်အမြဲနီးသည်။ ကျွန်တော်တို့ကနည်းလမ်းမျိုးစုံနဲ့ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားမှာပါ။



3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援	၃။ ဆေးကုသမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း
(1) 認知症を早く 見つける・早く 手伝う、医療で できることを よくする	(1) ရောဂါကို စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း၊ စောလျင်စွာ ကုသခြင်း၊ ဆေးကုသရေးစနစ်ကို ပြည့်ဝစုံလင်စေခြင်း
(2) 医療従事者などが 認知症の人を しっかり 手伝うことが できるようにする	(2) ဆေးကုသရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ထမ်းဆောင်သူများ၏ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ထိတွေ့မှုစွမ်းရည် မြှင့်တင်ရေးကို အားပေးခြင်း
(3) 介護で 行うことを よくする・介護をする人を 多くする 介護をする人が 認知症の人を しっかり 手伝うことが できるようにする	(3) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု၏ အောက်ခြေပြည့်ဝခိုင်မာမှု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ လုပ်သားအင်အား လုံလောက်စေခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည့် တာဝန်ထမ်းဆောင်သူများအတွက် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ထိတွေ့မှု စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးကို အားပေးခြင်း
(4) 医療・介護の技術を たくさんの人に 教える、新しい医療・介護の方法を 考えて作る	(4) ဆေးကုသရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ တွင်ကျယ်ရေးနှင့် စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်ရေး
(5) 介護する人の大変さを　無くしていくようにする	(5) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျှော့ချခြင်း

နောက်ခံစကားပြော

ဆေးကုသရေးစနစ်၏ ပြည့်ဝစုံလင်စေမှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်းများ လုံလောက်ရေးကိစ္စရပ်များကို အဓိက ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။
ဆေးကုသရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုဝန်ထမ်းများအပေါ်တွင် အားကိုးအားထားပြု၍ မျှော်လင့်ချက်ကြီးကြီးမားမားထားကြသည်ကို တွေ့ရှိရပြီး ဤ E-Learning သင်တန်းသည်လည်း ၎င်းတို့ အထဲတွင် တစ်ခု အပါအဝင်အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။



認知症の人の介護者の負担軽減の推進 (介護する人の大変さを 無くしていくようにする)	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာအား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျှော့ချခြင်း
・認知症カフェ	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကဖေး
・家族 教室	မိသားစု စာသင်တန်း
・家族で ピア活動が できるようにする	မိသားစုဝင် အချင်းချင်း၏ ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစွာ အတွေ့အကြုံဖလှယ်သည့် Peer လှုပ်ရှားမှုကို မြှင့်တင်ခြင်း

နောက်ခံစကားပြော

လူနာတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျှော့ချဖို့အတွက် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကဖေးတွေ၊ မိသားစုသင်တန်းတွေနဲ့ လူနာ၏ မိသားစုတွေအချင်းချင်း ထောက်ပံ့ပေးနေတဲ့ မိသားစုတွေကြား ပူးပေါင်း လှုက်ရှားမှုများ တွေကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျှော့ချဖို့ ကြိုးစားပါမယ်။
နိုင်ငံအနှံ့ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကဖေးတွေရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို ကြည့်ကြရအောင်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကဖေး : ၎င်းသည် "သတိမေ့ရောဂါ" ရှိသူများနှင့်သူတို့၏မိသားစုများနှင့်ဒေသခံများစုဝေးရာနေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒါဟာအပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရာနေရာတစ်ခုပါ။

認知症介護研究・研修仙台センター	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး သုတေသနနှင့် လေ့ကျင့်ရေး ဆင်းဒိုင်စင်တာ
研修部長　矢吹知之	လေ့ကျင့်ရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး Yabuki Tomoyuki
日本に 7000以上の 認知症カフェが あります	တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် နေရာပေါင်း ၇,၀၀၀ ကျော် လုပ်ဆောင်နေပါသည်
(2020年12月)	(Reiwa ၂ နှစ် ၁၂လပိုင်း လက်ရှိကာလ)

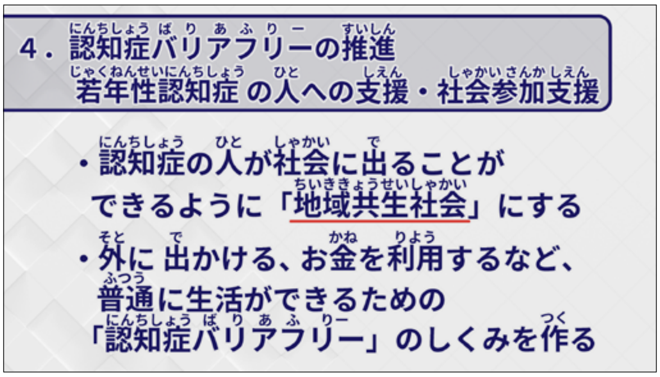
土曜の音楽カフェ♪ (宮城県仙台市)	စနေနေ့တွင် လုပ်သည့် တေးဂီတကဖေး♪ (ဆင်းဒိုင်မြို့၊ မိယာဂိခရိုင်)

နောက်ခံစကားပြော

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကဖေး ကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်လောက်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ စတင်သိရှိပေါ်ပေါက်ခဲ့ပြီး ထိုကာလမှ ယနေ့အထိ နေရာပေါင်း ၇,၀၀၀ ကျော် ဒေသရပ်ရွာတွင် လုပ်ဆောင်နေပါသည် ။

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကျရောက်ခံစားနေရသော်လည်း သွားလာနေထိုင်ရလွယ်ကူစေသော ဒေသရပ်ရွာကို တည်ဆောက်သွားဖို့အတွက် လိုအပ်သော ကဖေးသာဖြစ်ဟု နားလည်လက်ခံပေးစေလိုပါသည်။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးဆဲ အစောပိုင်းကာလ ဖြစ်တဲ့သူများနှင့် အိမ်တွင်းနေထိုင်စားသောက်ကြသူများအတွက်သာ ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသော်လည်း၊ စင်တာတွင်လုပ်ကိုင်နေကြသူများက ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်းမရှိစေရဟူသည့် သဘောမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ ယခုလက်ရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အာမခံစင်တာအနေနဲ့လဲ ဤကဖေးသည် ဒေသရပ်ရွာတွင်းမှ နေရာတစ်ခု အဖြစ်တည်ရှိပါမည်။ တနည်းအားဖြင့် အိမ်မှာနေသူလား စင်တာမှနေသူလား ဆိုသော စည်းပိုင်းခြား သတ်မှတ်ခြင်းမျိုးကို ဖြတ်တောက်ပြီး လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုလုံးကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ဖို့ အစပြုအကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။



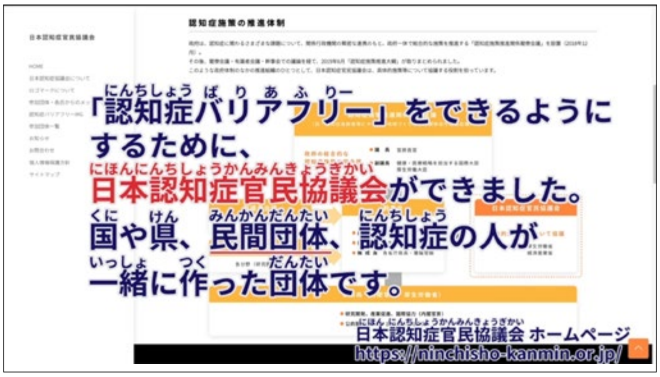
4．認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人への支援・社会参加支援	၄။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိ နေထိုင်ရေး၊ သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာများအတွက် ထောက်ပံ့မှုပေးရေး နှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားမှုများသို့ အတူလက်တွဲ ခေါ်ဆောင်ရေး
・認知症の人が 社会に出ることが できるように「地域共生 社会」にする	ကာယကံရှင်၏ ဖြစ်ချင်သောဆန္ဒနှင့် ကိုက်ညီသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်း လှုပ်ရှားမှုများသို့ အတူလက်တွဲ ခေါ်ဆောင်မည့်「ဒေသရပ်ရွာတွင်း အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်း」ကို တိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းရေး
・外に 出かける、お金を 利用するなど、普通に 生活ができるための「認知症バリアフリー」の しくみを 作る	သွားလာလှုပ်ရှားမှု၊ စားသောက်ကုန်နှင့် လူသုံးပစ္စည်းသုံးစွဲမှု၊ ဘဏ်လုပ်ငန်း အသုံးပြုမှုစသည့် နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေ၌「မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိ နေထိုင်ရေး」ကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်ရေး

နောက်ခံစကားပြော

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိခြင်း ဖြစ်ပေါ်ရေး၊ သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများအတွက် ကူညီဖေးမမှုနှင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းလှုပ်ရှားမှုများသို့ အတူလက်တွဲ ခေါ်ဆောင်ရေး နှင့်ပတ်သက်၍

・ ကာယကံရှင်၏ ဖြစ်ချင်သောဆန္ဒနှင့် ကိုက်ညီသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းလှုပ်ရှားမှုများသို့ အတူလက်တွဲခေါ်ဆောင် မည့် (ဒေသရပ်ရွာတွင်း အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်သော လူမှုအဖွဲ့အစည်း) ကို ဦးတည်သော ဆောင်ရွက်မှုကို
အဓိကအသားပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး

・ ရွေ့လျားခြင်း၊ စားသောက်ကုန်နှင့် လူသုံးပစ္စည်းသုံးစွဲမှု၊ ဘဏ်လုပ်ငန်း အသုံးပြုမှုစသည့် နေထိုင်စားသောက်မှု၌
အဆိုပါ ဒေသရပ်ရွာတွင်းမှာပင် သာမန်နှင့်ဘယ်လိုမှကွာခြားချက် မရှိရလေအောင် မလိုလားအပ်သော အတားအဆီးများကို ဖယ်ရှား၍ (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိခြင်း) ကို အကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်ရွက်ဖို့ရှိနေပါသည်။



「認知症バリアフリー」を できるようにするために、日本認知症 官民協 議会が できました。 国や 県、民間団体 認知症の人が 一緒に 作った団体です。	နိုင်ငံတော်နှင့် အုပ်ချုပ်ရေးအစိုးရအဖွဲ့ များ၊ ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူနာများ အားလုံး တစ်စုတစ်စည်းတည်း ပူးပေါင်း၍ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိ နေထိုင်ရေးကို တိုးချဲ့တည်ဆောက်သွားဖို့အတွက် ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစိုးရနှင့် ပြည်သူ့ကောင်စီ ကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။
日本認知症 官民協 議会ホームページ https://ninchisho-kanmin.or.jp/	ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစိုးရနှင့် ပြည်သူ့ကောင်စီ ၏ Website https://ninchisho-kanmin.or.jp/

နောက်ခံစကားပြော

လက်တွေ့မှာလည်း နိုင်ငံတော်နဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ များ၊ ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းများနှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများ ကိုယ်တိုင်က တစ်ညီတစ်ညာတည်းဖြစ်ကာ ပူးပေါင်းမိကြပြီး
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိခြင်းကို ဖန်းတီးတည်ဆောက်သွားဖို့ ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှု ရောဂါ အစိုးရနှင့်ပြည်သူ့ကောင်စီကို တည်ထောင်ခဲ့သည်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစိုးရနှင့် ပြည်သူ့ကောင်စီ : ၎င်းသည် "အမျိုးသား၊ ဒေသန္တရအစိုးရ၊ ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍ" "နှင့်" dementia "တို့ဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ "dementia" နှင့်ပင်လူများအားလုံးခြုံမှုခံစားရနိုင်သောလူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအတွက်ရည်ရွယ်သည်။

スローショッピング（岩手県藤沢市）	Slow Shopping (အိဝါ့တဲခရိုင် ဖုဂျီဆာဝါမြို့)
認知症まちづくりファシリテーター講座	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ မြို့ ဖန်တီးရေးအတွက် လက်တွဲခေါ်ဆောင်သူများ (Facilitator)သင်တန်း
ＮＰＯ法人認知症フレンドシップクラブ	NPO ကော်ပိုရေးရှင်း မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ မိတ်ဆွေများ အသင်း

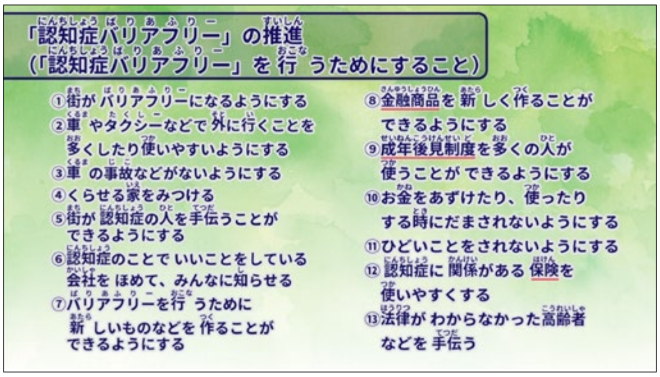
နောက်ခံစကားပြော

ထို့ပြင် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည်လည်း ဈေးဝယ်ရာတွင် ကူညီဖေးမပြီး ငွေရှင်းကောင်တာတွင် ဖြည်းညင်းစွာ ငွေပေး ချေနိုင်သည့် (Slow Shopping)စနစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လူနာတွေအတွက် နေထိုင်ရလွယ်ကူသက်သာစေတဲ့ မြို့တစ်မြို့ ဖန်တီးရန်အတွက် "မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ မြို့ ဖန်တီးရေးအတွက် လက်တွဲခေါ်ဆောင်သူများ (Facilitator) သင်တန်း " စသည်တို့ကို နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး တွင် အစပြုလုပ်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးကို တိုးချဲ့လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

Slow Shopping : ၎င်းသည် Iwate စီရင်စုတွင် "dementia" ရောဂါရှိသူများအတွက်အစပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်အေးချမ်းသာဖြင့်ဈေး ဝ ယ်နိုင်သောအထောက်အပံ့စနစ်နှင့်ဈေးဆိုင်များကိုကျွန်ုပ်တို့ဖန်တီးနေပါသည်။

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ မြို့ ဖန်တီးရေးအတွက် လက်တွဲခေါ်ဆောင်သူများ (Facilitator) သင်တန်း : ဤသင်တန်းသည်ခေါင်းဆောင်များအားလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန်ရည်ရွယ်ပြီး“ dementia” ရှိသောလူများအားသက်တောင့်သက်သာနေထိုင်နိုင်သောမြို့တစ်မြို့ကိုဖန်တီးရန်ရည်ရွယ်သည်။



「認知症バリアフリー」の推進 (「認知症バリアフリー」を行うためにすること)	「မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အတားအဆီးမရှိ နေထိုင်ရေး」ကို ချဲ့ထွင်ခြင်း
①街が バリアフリーになるようにする	(၁) အတားအဆီးမရှိ နေထိုင်ရေး မြို့သစ်များ တိုးချဲ့တည်ဆောက်ခြင်း
②車や タクシーなどで 外に行くこと を 多くしたり 使いやすいようにする	(၂) သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး နည်းလမ်းများ အလုံအလောက်ရရှိအောင် တိုးမြှင့်ခြင်း
③車の 事故などが ないようにする	(၃) ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းသော ယာဉ်အသွားအလာ ရရှိစေမှုကို တိုးမြှင့်ခြင်း
④くらせる 家を　みつける	(၄) နေအိမ်တိုက်တာများ ပြည့်ဝလုံလောက်စေမှုကို တိုးမြှင့်ခြင်း
⑤街が 認知症の人を 手伝うことが できるようにする	(၅) ဒေသရပ်ရွာ ထောက်ပံ့ရေးစနစ်ကို ခိုင်ခံ့စေခြင်း
⑥認知症のことで いいことをしている 会社を ほめて、みんなに知らせる	(၆) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာများအတွက် ရည်ရွယ်၍ အကောင်အထည်ဖေါ်ဆောင်ရွက် နေသည့် ကုမ္ပဏီများအား အသိအမှတ်ပြုခြင်းစနစ်များနှင့် ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်မှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း
⑦バリアフリーを 行うために 新しいものなどを 作ることが できるようにする	(၇) ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မြှင့်တင်ခြင်း
⑧金融商品を 新しく 作ることが できるようにする	(၈) ဘဏ္ဍာရေးကုန်စည်အသစ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မြှင့်တင်ခြင်း
⑨成年後見制度を 多くの人が 使うことが できるようにする	(၉) အရွယ်ရောက်သူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစနစ် အသုံးပြုမှုကို မြှင့်တင်ခြင်း
⑩お金をあずけたり、使ったりする時にだまされないようにする	(၁၀) စားသုံးသူ ထိခိုက်နစ်နာမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး စီမံဆောင်ရွက်ချက်များကို မြှင့်တင်ခြင်း
⑪ひどいことを されないようにする	(၁၁) ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းများ တားဆီးရန် စီမံဆောင်ရွက်ချက်များကို မြှင့်တင်ခြင်း
⑫認知症に 関係がある 保険を 使いやすくする	(၁၂) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါဝေဒနာနှင့် ဆက်နွယ်သည့် ပုဂ္ဂလိကအာမခံ အမျိုးမျိုးကို တိုးမြှင့်ခြင်း
⑬法律が わからなかった 高齢者などを 手伝う	(၁၃) ဥပဒေနှင့် ငြိစွန်းသော လုပ်ရပ်ကိုကျူးလွန်မိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအား လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း

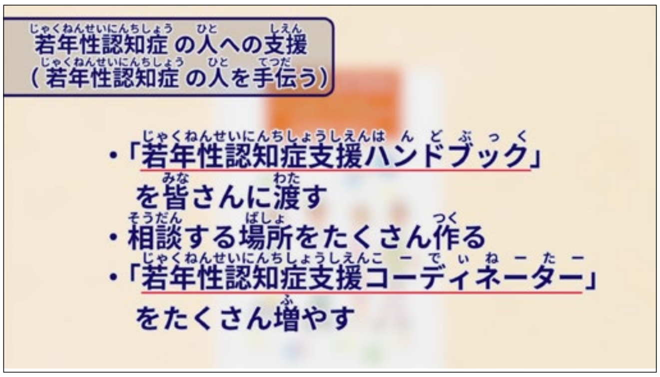
နောက်ခံစကားပြော

ဤနည်းဖြင့် မြို့ဖြန့်တီးရေး၊ ရွေ့လျားခြင်း၊ ယာဉ်အသွားအလာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ နေအိမ်၊ ကုန်ပစ္စည်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ငွေကြေးနဲ့ စားသုံးသူတွေရဲ့ထိခိုက်ပျက်စီးမှုနဲ့ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းစတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာတွေရဲ့အခွင့်အရေးတွေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်မှုရှိ၍

ဒေသရပ်ရွာတွင်းအတူယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်သောလူမှုအဖွဲ့အစည်း တစ်ခုတည်ဆောက်ရေးကို ဦးတည်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်မှုအမျိုးမျိုးကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်ပြီးလုပ်ဆောင်နေပါသည်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

အရွယ်ရောက်သူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစနစ် : ၎င်းသည်ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့်၎င်းတို့၏ပိုင်ဆိုင်မှုများကိုစီမံခန့်ခွဲရန်ခက်ခဲသောလူကြီးများကိုကူညီပံ့ပိုးခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ထောက်ပံ့သောဥပဒေတစ်ခုဖြစ်သည်။



若年性認知症の人への支援 (若年性認知症の人を手伝う)	သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ လူနာများအား ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်း
・「若年性認知症支援ハンドブック」を皆さんに渡す	"သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပံ့ပိုးရေး လက်စွဲစာအုပ်"ကို ဖြန့်ဝေခြင်း
・相談する場所をたくさん作る	တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် ရုံးခန်းကောင်တာကို တည်ထောင်ခြင်း
・「若年性認知症支援コーディネーター」をたくさん増やす	"သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ညှိနှိုင်းရေးမှူး" များခန့်ထားခြင်း

နောက်ခံစကားပြော

သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါလူနာအတွက် ထောက်ပံ့မှုပေးရာမှာ အစောပိုင်းအဆင့်မှစပြီးတော့ သင့်တော်တဲ့ ကူညီထောက်ပံ့မှုကို ခံယူနိုင်စေဖို့အတွက်

- "သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပံ့ပိုးရေးလက်စွဲစာအုပ်"ကို ဖြန့်ဝေခြင်း
- တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်တဲ့ ကောင်တာရုံးခန်း စသည်ကို တည်ထောင်ခြင်း
- "သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ညှိနှိုင်းရေးမှူးများ"ခန့်ထားခြင်း

စသည်တို့ကို အရှိန်အဟုန်မြှင့်တင်ရမည့်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ပံ့ပိုးရေး လက်စွဲစာအုပ် : အသက် ၆၅ နှစ်အောက် "dementia" ရှိသူများကိုထောက်ပံ့ရန်စာအုပ်

သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ညှိနှိုင်းရေးမှူး : အသက် ၆၅ နှစ်အောက် "dementia" ရောဂါရှိသူများနှင့်သူတို့၏မိသားစုများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးသောအထူးကု

若年性 認知症支援コーディネーターとは	သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အား ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ညှိနှိုင်းရေးမှူး
全国 若年性 認知症支援センター	ဂျပန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ သက်လတ်ပိုင်း မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ကူညီပံ့ပိုးရေး ဌာန
室長　山口喜樹	ဌာနမှူး Yamaguchi Yoshiki

နောက်ခံစကားပြော

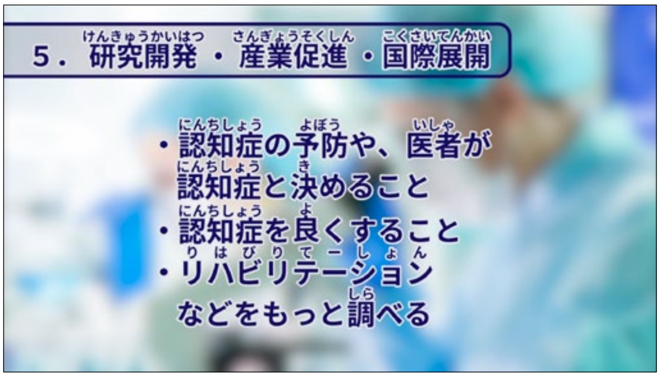
ရုံးဝန်ထမ်းတွေ အလုပ်သမားတွေနဲ့ ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်နေတဲ့ အသက်အရွယ်တွေမှာကိုပဲ ဒီရောဂါ အဖြစ်များ တာကို တွေ့ရတတ်လို့၊ သူတို့ကို ဖေးမကူညီဖို့အတွက် အနေအထားအမျိုးမျိုးကို တီထွင်ကြံဆတတ်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

若年性 認知症支援コーディネーターとは	သက်လတ်ပိုင်းမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အား ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် ညှိနှိုင်းရေးမှူး
仕事で 介護をする人のための 勉強会	ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဝန်ထမ်းများ၏ လေ့ကျင့်မှုအခမ်းအနား

認知症の人と家族が集まって遊ぶ	ကာယကံရှင်နှင့် မိသားစုတွေဆုံပွဲ လှုပ်ရှားမှုများ

နောက်ခံစကားပြော

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဟု ဆေးစစ်ချက်ရပြီးသူလူနာနှင့် မိသားစုမှ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်လာခြင်းကို ခံယူပြီးနောက် သင့်လျော်သော စနစ်နှင့် အရင်းအမြစ်များနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးဖို့ ပထမဆုံးလုပ်ပါသည်။ ကိုယ့်ကိစ္စ ဆိုတာထက်ကို ပတ်ဝန်းကျင်ဆက်ဆံမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်နေကြသည်။ ဒီအတွက်ကြောင့်ပဲ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားစမြည်ပြောဆိုရန် အင်မတန် ခက်ခဲလှေ့ရှိတာကိုက လူနာတွေရဲ့ ထူးခြားချက်အဖြစ်တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှ တစ်စထက်တစ်စဆိုသလို နားလည်ပေးလာဖို့နဲ့ လူနာကိုယ်တိုင်ကိုလည်း သူခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ထိန်ချန်မထားပဲ သူ့ဘေးက လူတွေကို ရင်ဖွင့်ပြောပစ်လိုက်နိုင်ဖို့ လွယ်ကူတဲ့ အခြေအနေ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်းတီးပေးဖို့က ကူညီပံ့ပိုးပေးမယ့်ညှိနှိုင်းရေးမှူးအတွက် ပေးအပ်လာတဲ့ တာဝန်လို့ ထင်ပါသည်။



5. 研究開発・産業促進・国際展開	၅။ သုတေသနနှင့် စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်မှု၊ စက်မှုတိုးမြှင့် ထုတ်လုပ်မှု၊ အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ တိုးချဲ့မှု
・認知症の 予防や 、医者が認知症と決めること	ကာကွယ်ရေးနှင့် ရောဂါစစ်ဆေးခြင်း
・認知症を 治すこと	ကုသခြင်း
・リハビリテーション　などを　もっと調べる	ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းကဲ့သို့သော သုတေသနနှင့် စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်မှုများကို ဆက်လက်ဖော်ဆောင်သွားရန်

နောက်ခံစကားပြော

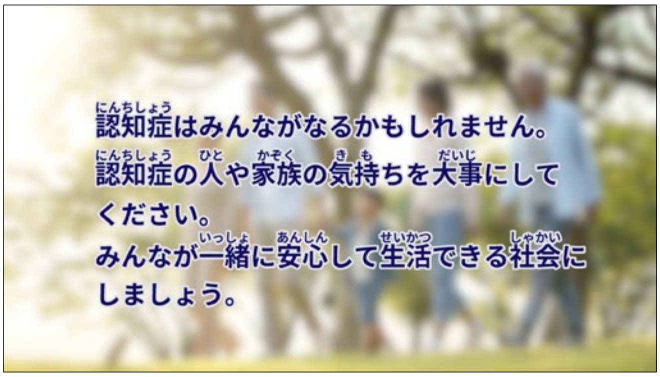
ပင်မ မဏ္ဍိုင် (၅) ရပ်ရဲ့နောက်ဆုံး မဏ္ဍိုင်ကတော့

သုတေသနနှင့်စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်မှု၊ စက်မှုမြှင့်တင်ခြင်း ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာတိုးချဲ့မှုတွေကို ဖော်ပြထားပါသည်။

ဒီနေရာမှာ..

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစပြုခြင်းနှင့် ရောဂါတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်တို့ကို အပြည့်အဝနားမလည်သောကြောင့်

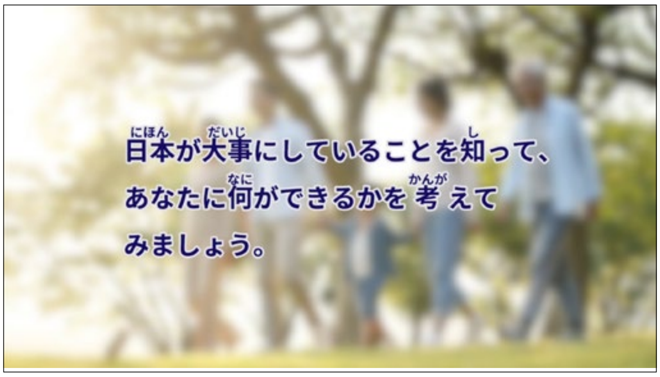
- ကာကွယ်ရေးနှင့် ရောဂါအစစ်ဆေးခြင်း
- ကုသခြင်း
- ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းကဲ့သို့သော သုတေသနနှင့်စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်မှုများကို ဆက်လက်ဖော်ဆောင်သွားရပါမည်။



認知症は みんながなるかもしれません。	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဟာ ဘယ်သူ့ကိုမဆို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
認知症の人や 家族の 気持ちを 大事にしてください。 みんなが 一緒に 安心して 生活できる 社会にしましょう。	လူနာနှင့် သူတို့မိသားစုတွေရဲ့ ရှုထောင့်မှရရှိသော အတွေးအမြင်အယူအဆများကို အလေးထားကာ၊ လောကလူသားအားလုံးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကိုယ်စီဖြင့် နေထိုင်နိုင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာရေးကို ဦးတည်ဖေါ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

နောက်ခံစကားပြော

ဒီနေရာအထိ လေ့လာခဲ့ရာမှာ
" မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ အစီအမံမြှင့်တင်ရေးလမ်းစဉ် " ရဲ့Out line ကို မြင်တွေ့ခဲ့ရပြီပါသည်။
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါဟာ ဘယ်သူ့ကို မဆို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူနာနှင့် သူတို့မိသားစုတွေရဲ့ရှုထောင့်မှ ရရှိသော အတွေးအမြင် အယူအဆများကို အလေးထားကာ၊ လောကလူသားအားလုံးအတွက် မျှော်လင့်ချက်ကိုယ်စီဖြင့် နေထိုင် နိုင်သော လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာရေးကို ဦးတည်ဖေါ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။



日本が 大事にしていることを知って、あなたに 何が できるかを 考えてみましょう。	ဂျပန်နိုင်ငံအစိုးရ၏ သဘောထားနှင့် ဦးတည်ချက်များကို မျက်ခြေမပြတ်တမ်း လေ့လာမှတ်သားကာ သင့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ရှာဖွေပြီး ပါဝင်ကူညီကြပါစို့။

နောက်ခံစကားပြော

နိုင်ငံတော်၏ သဘောထားနှင့် ဦးတည်ချက်များကို မျက်ခြေမပြတ်တမ်းလေ့လာမှတ်သားကာ သင့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကို ရှာဖွေပြီး ပါဝင်ကူညီကြပါစို့။