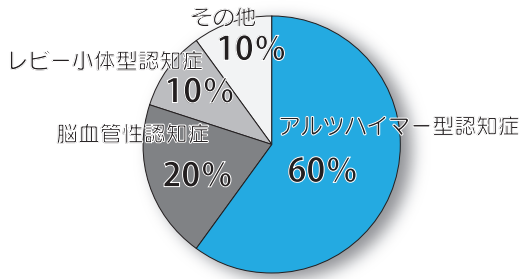


# 認知症について 私たちができること

高齢化が進む日本では、認知症の高齢者は全国で現在約210万人ともいわれ、2025年には300万人を超えると推計されています。記憶障害や認知障害などのある認知症は本人だけでなく家族も大きな負担が伴います。認知症について①正しく知ること②予防をすること③適切な対応をとることなど、ひとりひとりができることを考えてみませんか。

認知症の原因となる病気



●**認知症は脳の病気**  
かつて「老人ボケ」とか「痴呆」ともいわれてきた「認知症」

は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上の4人に1人の割合でその症状があるといわれています。

原因としては5〜6割をアルツハイマー型認知症が占め、次に、脳血管性認知症となっています。

●**もの忘れの違い**

代表される症状として、もの忘れ（記憶障害）がありますが、「普通のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は違います。認知症の場合、記憶力や判断力等の低下により日常生活に支障が出る状態となります。

●**早期発見・早期受診・早期治療が決め手**

他の病気と同じく、早期に発見し治療を開始することで、症状や状態の悪化を遅らせることができます。ただ、家族や周囲が「おかしい」と感じても、自分が認知症かもしれないという不安は大きく、受診に消極的になってしまいがちです。専門の精神科や神経内科への受診が一番ですが、かかりつけ医に相談することで専門医の受診につながることもなります。

認知症は他の病気と同様に

おかしいな、と思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターまで、お気軽にご相談ください。そうすることで、専門医の受診につなげることができます。

相談の際には、ご本人のようすがよくわかる人が日頃の状態を伝えることがとても大切です。



地域包括支援センター  
保健師  
上野丘恵

●**予防のポイント**

予防が第一ですが、周囲の理解と見守りが暮らしやすい地域の決め手となります。日頃から認知症について感心を持ち、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」をめざしていきましょう。

- 新聞や雑誌を読んで新しい情報を取り入れる
- 日記や家計簿をつける
- ウォーキングや体操などの運動をする
- 趣味をもちできるだけ人と交流する機会をもつ

●**普通のもの忘れと認知症のもの忘れの違い**

●**普通のもの忘れ**

- 体験やできごとの一部を忘れるが、思い出すことができる
- 人・時間・場所がわからなくなることはない
- 忘れたことの自覚がある

●**認知症のもの忘れ**

- 体験やできごとの全体を忘れてしまい、思い出すことができない  
(例：食事したこと自体を忘れる)
- 人・時間・場所がわからなくなることがある  
(例：自宅の場所を忘れて帰れない)
- 忘れたことの自覚がない

# 9月 は 認 知 症 予 防 月 間



認知症サポーター養成講座のようす  
左上：仙崎小学校にて  
右上：サロンにて  
左下：地域の集會にて

●温かく見守る「認知症サポーター」

「認知症の人は何もわからない」はまちがいです。本人や家族が一番不安を抱え、対応に疲れきって共倒れしてしまふことも少なくありません。

周りに認知症について正しく理解し、温かく見守ったりさりげなく支えてくれる人（認知症サポーター）がいれば、不安も軽くなり、安心した生活につながります。

●長門市の認知症サポーターは、現在2,700人

市では「認知症サポーター養成講座」を平成18年から地域のサロンや各種グループなどを対象に開催し、平成24年3月末現在、約2,700人のサポーターが誕生しています。

1人でも多くの認知症サポーターがいるまちにするため、市では「認知症サポーター養成講座」の講師派遣を無料で行なっています。

認知症の相談や認知症サポーターの講師派遣について、気軽にお問い合わせください。

福祉課高齢福祉係

TEL 23 - 1157

地域包括支援センター

TEL 23 - 1244

## 認知症サポーター 認知症を正しく理解し 応援者としてサポート