

認知症についての正しい理解

認知症は、いろいろな病気が原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで、支障が出ている状態がおよそ6か月以上継続している状態をさします。認知症が進行すると、さまざまな精神的、身体的問題があらわれ、それによって生活面で大変になってくる場合があります。

認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」「脳血管障害」「レビー小体病」の3つがあり、もっとも多いのがアルツハイマー病です。

認知症には2つの症状があります

認知症には「中核症状」と「行動・心理症状」の2つの症状があります。

「中核症状」の代表的な症状は記憶障害で、記憶ができないために、直前に起きたことでも思い出せなくなりやすくなります。

「行動・心理症状」は中核症状に本人の性格や環境の変化などが加わって起こる症状で、妄想を抱く・幻覚を見る・暴力をふるうといった症状が現れる場合があります。

認知症に初めに気付く可能性が高いのは家族です

「時々ではなく、毎日何度も同じことを尋ねる」

「いつも探し物をしている」「時間や場所を間違える」などのもの忘れが出てきた場合には認知症を疑ってください。

認知症は、早期発見・早期治療が重要です

認知症の原因疾患には治療方法があり、治すことができるものもあります。また、根本的に治す方法がない場合でも進行を遅らせたり症状を緩和させる薬があります。

認知症は恥ずかしい・診断されるのが怖いと受診を躊躇するかたもいるかもしれませんが、しかし、認知症は脳の病気です。風邪をひいたら病院に行くように、おかしいと思ったらすぐに受診するか地域包括支援センターなどに相談をしてみてください。

脳の元気度チェック&相談会

「最近物忘れがひどくなった」
「家族が認知症ではないか」
「認知症についてどこに相談したらよいかわからない」
などの悩みを抱えていませんか？
脳の元気度チェック&相談会を行っています。

毎週火曜日（祝日を除く）

午前9時30分～11時30分

※電話などでの事前予約が必要です。

申込み・問合せ＝地域包括支援センター

☎76-1325

認知症地域支援推進員をご存知ですか？

美里町地域包括支援センターには、医療・介護・地域の支援機関をつなぐまとめ役として認知症地域支援推進員がいます。

どんなことでもお気軽にご相談ください。

相談先＝地域包括支援センター ☎76-1325

地域の取り組み

「唱和会ひまつぶしカフェ」を開催しています



地域の誰もが気軽に立ち寄り、交流ができる「場」として、北阿那志地区で「唱和会ひまつぶしカフェ」を開催しています。

どの地域のかたでも参加可能です。

【日 時】毎月第4月曜日
午後3時から（出入り自由）

【会 場】元阿那志公会堂

【参加費】100円

問合せ＝高野 ☎76-0950・田島 ☎76-0591

認知症になったらおしまい…は間違い

認知症になってもできることはいっぱいあります。

できなくなったことよりもできること、自分のやりたいことを大切にしましょう。

周りの人も、「認知症のひとつ＝何もできないひと」と決めつけず、心に寄り添いながら、本人の尊厳を大事にして、残された能力を活かせるようにサポートすることが重要です。

家庭での役割を持ってもらい家族の一員という認識を

周りに迷惑をかけるから、どうせできないからと決めつけて、「○○しちゃダメ！」「○○に行っちゃダメ！」と全てのことを本人から奪ってしまうと、「自分は家族に迷惑をかけているのではないか」と思いこみ、家庭の中で自分の居場所がなくなってしまうのではないかと不安になります。

例えば、火の不始末が増え危ないからといって料理をまったくさせないのではなく、材料を混ぜたり、盛り付けをしたり、簡単なことでも、本人に役割を持たせ家族の一員であるという認識をもってもらうことが大切です。

生涯、自分らしく暮らし続けるために

誰もが認知症になる可能性があるのであれば、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」が必要になります。

そもそも「認知症のひとつにとっての『安心』ってなに？」と思うかもしれません。「安心」のとらえ方は一人ひとり違うものです。「認知症になっても事故やケガをせずに暮らすこと」「認知症になっても住み慣れた家で家族と一緒に楽しく暮らすこと」など様々です。

自分にとっての「安心」を考え、さらに認知症を「他人事」ではなく「自分事」ととらえ、元気なうちから準備や心構え、正しい理解をすることが「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」に繋がります。

「おや？」と思ったらまず相談を！

認知症は、早期発見・早期治療が重要です。「おや？」と思ったらかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センター ☎76-1325

人生100年時代…

誰もがかかる可能性があるから家族・地域・行政で考える必要がある



地域包括支援センター
主任ケアマネージャー

濱 奈緒子さん