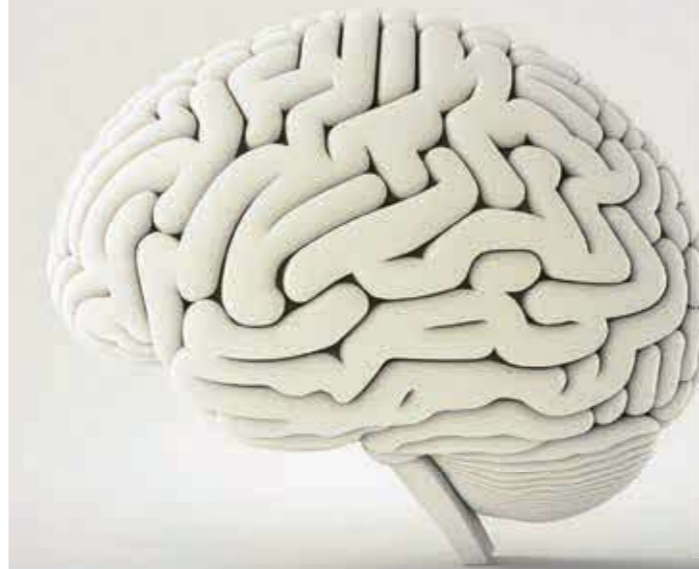


# 認知症を知ろう！



## 認知症を知る

認知症とは、老化現象ではなく脳の病気で、いろいろな原因はありますが、脳細胞の働きが少しずつ低下することで、日常生活で記憶力や判断力に支障がある状態を認知症といえます。

超高齢化社会を迎える日本では、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症はそれだけ身近な病気なのです。

## 認知症の種類と症状

認知症には、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など、いくつかの種類があり症状もさまざまです。

体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性があります。

認知症の種類によっては、早めの診断や治療で進行を遅らせたり症状を改善したりすることが可能です。

自分だけで悩まずに、早めに相談することが大切です。そこで、町地域包括支援センターへ相談をした家族に話を聞きました。

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことが少なくありません。こんな症状がポイントです。

- 電話を切った後、相手を覚えていない
- テレビのリモコンの操作に戸惑う
- 慣れた道で迷う
- 料理や片付けができなくなってきた
- 運転などのミスが多くなり車に傷が増えてきた
- 身だしなみを構わなくなった
- 外出を面倒くさがる
- 怒りっぽくなる

このような症状が出てきたら、いつでも気軽に町包括支援センターへご相談ください。

## 家族の声

2年前、認知症について町地域包括支援センターに相談。もの忘れ相談を受けて医療機関を受診しレビー小体型認知症と診断された家族の思い。

「もの忘れの症状が現れてから診察するまで認知症が分かりませんでした。認知症でなければいいなと思う気持ちもありましたが、診断後は不安もあるなか徐々に受け入れていきました。今は症状が悪化せず維持できるよう本人に寄り添いながら見守っています。早めに町地域包括支援センターに相談できたので、その後医療機関にスムーズにつないでもらえました」



## 認知症をもっと知ろう

認知症疾患医療センターの菊池病院の精神科医師である塩沢真揮先生に認知症について話を聞きました。

**Q** 認知症の人はどの年代から多くなりますか？

**A** 85歳以上から大幅に増える傾向にあります。男性35%・女性45%が認知症という統計があります。

**Q** 老化によるもの忘れと「認知症によるもの忘れ」の違いはありますか？

**A** 老化によるもの忘れは体験の一部を忘れませんが、「認知症によるもの忘れ」は体験の全



初期集中支援会議

てを忘れてしまつ違いがあります。

**Q** 認知症の診察はどこで受けられますか？

**A** まずは、かかりつけ医に相談し認知症疾患医療センターへの予約受診をお勧めします。

## 県内の認知症疾患医療センター

- ・菊池病院 (合志市)
- ・益城病院 (益城町)
- ・阿蘇やまなみ病院 (阿蘇市)
- ・山鹿回生病院 (山鹿市)
- ・くまもと青明病院 (熊本市)
- ・荒尾こころの郷病院 (荒尾市)
- ・くまもと心療病院 (宇土市)
- ・平成病院 (八代市)
- ・人吉こころのホスピタル (人吉市)
- ・天草病院 (天草市)

**Q** 家族が認知症と診断されたときに、どう寄り添えば良いでしょうか？

**A** 本人の気持ちに寄り添った対応を心掛けることが大切です。認知症の人は少し前の記憶が利用できないため、将来を予測することができず不安になります。不安を取り除くために、本人の安心できる情



菊池病院の精神科医師  
しおざわ まさき  
塩沢 真揮先生

## 今から始める予防の取り組み

認知症の予防にはバランスの取れた食事と適度な運動が大切です。町では地域の特色を生かし、体操やレクリエーション・趣味活動を行う「通いの場」を開催しています

参加者からは「通いの場に参加しからは運動習慣がついた」「これからも継続して参加したい」などの感想がありました。



通いの場の活動風景



通いの場の開催場所はこちら▼

## インフォメーション

### もの忘れ相談

最近もの忘れが気になる…これって認知症？など、そんなお悩みは、気軽にご相談ください。認知症疾患医療センターの相談員が相談に応じます。

### 日時

第3木曜日 午前9時30分～(予約制)  
※定員2人

### 問い合わせ

町地域包括支援センター  
☎096(292)0770

### 認知症サポーター養成講座

キャラバン・メイト(講師)から認知症の基本知識を学べます。修了後はオレンジリングを持ち、認知症サポーターとなります。

### 日時

10月12日(木) 13時30時～

### 場所

役場1階 多目的室

### 対象者

町在住の人

### 申込方法

電話か専用フォームからお申し込みください。

申し込みはこちら▼



### 申込期限

10月4日(木)

### 問い合わせ

町地域包括支援センター  
☎096(292)0770

### 熊本県認知症コールセンター

☎096(355)1755

認知症を電話で相談することができます。若年性認知症についても相談できます。

### 日時

水曜日以外(土・日・祝日も開設)  
午前9時～午後6時

### 通いの場

地域で体操を基本に趣味活動やレクリエーションなどを定期的に行っています。

### 問い合わせ

町地域包括支援センター  
☎096(292)0770