

～認知症になっても安心して暮らせる町を目指して～

みんなで
知ろう話そう!



認知症を身近に

認知症は誰もがなりうる可能性のある身近な「脳」の病気です。今回の特集で認知症を身近に感じ、家族、友人、職場、地域で話すきっかけにしましょう。

※内牧婦人会認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症とは？

認知症とは、さまざまな原因で脳の病気によって記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出てくる状態をいいます。認知症を引き起こす病気は多くあり、症状もさまざまです。

これって、認知症？

年をとれば誰でも、すぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなります。体験したこと自体を忘れてしまったり、物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。認知症の原因となる病気の中心

チェック！認知症の「もの忘れ」って？

老化によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
加齢による	病気による
自覚あり	自覚なしがほとんど
体験の一部を忘れる	体験そのものを忘れる
生活への支障なし	生活への支障あり
探し物を自分で探そうとする	探し物を盗ったと、人のせいにする可能性がある

「認知症施策推進大綱」

6月18日に国による「認知症施策推進大綱」がとりまとめられました。この大綱は認知症の発症を遅らせ、認知症になっても自分らしく暮らしやすい社会を目指し、認知症の人や家族の視点を大事に「共生」と「予防」に重点をおいたさまざまな取り組みが進められます。 ※「認知症施策推進大綱」の詳

には、早期診断・治療により進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善することができます。一人で悩まずに、症状が軽い段階で専門家に相談することが大切です。

代表的な認知症

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、動脈硬化などによって発症。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防が大切。

アルツハイマー型認知症

最も多い認知症。もの忘れから始まることが多い。早期発見と治療で進行を遅らせることが可能。

前頭側頭変性症

物忘れよりも性格や行動の変化が目立つ。会話中に突然立ち去る、万引きなどの行動が現れることがある。

レビー小体型認知症

手足の震えやうまく歩けないなどの症状を特徴とする。実際に見えないものが見える幻視などがある。

細は、厚生労働省ホームページ内の「認知症施策」から確認することができます。

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。地域では会話や地域の人をはじめとした交流、「いきいき100歳体操」などを地域住民で主体的に行う「通いの場」があります。



「ほりだし健康教室」予防について学びました



「いきいき100歳体操」の様子

キャラバン・メイトにインタビュー

町内で認知症に特化した専門機関に在籍し、小学生から参加する講座の講師として、積極的に活動する荒木さんに話を聞きました。

認知症のイメージは、以前は、家族の中で隠しがちだったように感じますが、誰にでも起こりうる可能性があり、将来は5人に1人が認知症になるといわれています。

また、家族のただで介護をするのは、負担が大きいように感じます。相談や早期受診・診断により認知症に特化した専門の介護サービスを受けることにつながります。

の人と接する時に小さな変化をキャッチできるように心掛けています。認知症の人は、「痛み」や「不安」の訴えを言葉で伝えることが難しい場合があります。特に初めて接する時は、ご家族と相談しながらその人に合う対応を考え、安心してもらえる関係や環境づくりを大事にしています。

顔なじみの関係がある住み慣れた地域で認知症のことを学び、知る人が増えると、認知症の家族について話すことができ、周囲も本人の異変を感じた時に声が掛けやすく、早期対応にもつながると考えます。

これからも地域の皆さんをはじめ、子どもたちから地域に根付いたサポーターの輪が広がることを願っています。



熊本セントラル病院
デイサービスセンター
地域密着型認知症対応型通所介護事業所
介護福祉士 荒木 新也 さん

※地域密着型認知症対応型通所介護事業所について
認知症に関する専門の知識を有した職員が在籍し、認知症に特化したケアを受けることができます。利用は、認知症の診断、要介護認定を受けている人で事業所と同一の市町村に住む人が対象です。詳細は事業所にお尋ねください。

相談してみませんか？

認知症が気になる家族や知人、隣人がいるけれども「病院受診に抵抗がある」「一人暮らしだし、どうやって声をかけたらいいのだろう」など、さまざまな相談が寄せられます。町では、「菊池病院」と連携して認知症初期集中支援チームを設置し、早期受診・早期対応に取り組んでいます。多くの専門職種が関わりますので、ぜひご利用ください。



専門職スタッフが対応しますので、気軽に相談してください

まずは知る・話してみる

これからは、高齢者やその家族だけでなく若い世代も認知症について考え地域全体で取り組むことが必要です。それにより、認知症の早期発見や認知症の人やその家族、介護に携わる人の負担軽減にもつながります。認知症について、気になっていたこと知りたいことを話してみませんか。

●認知症に関することは、何でも町地域包括支援センターにお尋ねください。
町地域包括支援センター
☎096(292)0770

※地域密着型サービス事業者(認知症高齢者グループホーム)の実施予定事業者の募集を行います(詳しくは15頁参照)。

Information

もの忘れ相談

毎月1回開催しており相談、認知症テストができます(予約制)。 ※本紙22頁「まちの相談」にも記載



●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。

●日時 9月19日(木)
午後6時30分～8時
●場所 老人福祉センター
●申し込み方法
電話でお伝えください。



●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

～電話一本でほっとする～
認知症のことについて電話で相談ができます。
●日時 水曜日以外(土・日・祝日も開設)
午前9時～午後6時まで
●相談電話番号
☎096(355)1755

「ケアニン～あなたでよかった～」

上映&講演
映画上映後は認知症をテーマとした講演があります。
●日時 10月6日(日)
午後1時30分～
●場所 おおづ図書館 集会室
●定員 30名(申し込み不要)
●主催・問い合わせ
おおづ図書館友の会
おおづ図書館
☎096(294)8011



「いきいきカフェ」

日ごろの悩みを話してみませんか。誰でも無料で参加できます。
●日時 9月6日(金)
午後1時30分～3時(出入り自由)
●場所 おおづかの郷
●問い合わせ
町地域包括支援センター
☎096(292)0770