

特集 認知症を知ろう

問 地域包括支援センター (☎44-4560)

1994年、国際アルツハイマー病協会は世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」に制定しました。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界各地で認知症の啓発活動を行っています。世界アルツハイマー月間にあわせ、認知症の理解を深めましょう。

■ 認知症とは？

認知症は、加齢に伴い、さまざまな原因で脳の働きが悪くなることによって、日常生活に支障をきたす状態を言います。

認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は、認知症の中でも最も多く、脳の神経が変性し脳が萎縮していく過程で起きる認知症です。

その他、血管性認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。認知症の最大のリスク要因は「加齢」のため、年齢が上がるほど有病率は高くなりますが、働き盛りの若い世代でも発症することはあり、誰もが認知症になる可能性があります。

■ 認知症かもと思ったら 早期相談・受診を

認知症は長い時間をかけて進行していきます。軽度認知障害(MCI)の段階で早期に相談・受診することで進行を遅らせたりすることができます。

以前できていたことができなくなったり、忘れやすくなったなど、認知症かも?と思ったら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

下のチェックリストで確認してみよう!



早期発見のためのチェックリスト

- 自分の年齢が分からないことがある
- 今日が何月何日かわからないことがある
- 財布や鍵など、ものを置いた場所が分からなくなることがある
- 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- 道に迷うことがある
- 外出がおっくうになった
- 薬の飲み忘れが多くなってきた
- 身だしなみに無関心になった
- 些細なことでイライラしたり、怒りっぽくなった
- 以前は好きだったことに対する興味や関心が失われた

該当した項目数で判断せずに、気になるときはかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。



(金ケ崎町認知症安心ガイドより抜粋)

■ 認知症の予防と共生

国は、認知症の「予防」と「共生」を両輪として施策を推進しています。

▼ 認知症の「予防」とは

認知症の予防とは「認知症にならない」という意味ではなく「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を穏やかにする」といった意味とされています。世界保健機構(WHO)のガイドラインでは、運動、禁煙、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病予防が推奨されています。

▼ 認知症の「共生」とは

認知症の共生とは「認知症の人が尊厳と希望を持って認知症と共に生きる」「認知症があってもなくても同じ社会で共に生きる」という意味とされています。生活上の困難が生じた場合でも、周囲や地域の理解と協力のもと、住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けていく社会を目指しています。

■ 私たちができること ～共生を目指して～

認知症になっても暮らしやすいまちづくりには「認知症の正しい理解」が必要です。

町は、今後ますます増えることが予測される認知症の人やその家族を支えるため、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族への理解・応援をする人「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座はどなたでも受講できます。興味がある人は問い合わせください。

金ケ崎町 認知症サポーター数

延べ 3,057 人

(令和4年3月末時点)



小学生も認知症を学んで、認知症サポーターになっているよ!

あなたも 認知症サポーターになろう!

養成講座は「町出前講座」として随時開催しています。詳しくは問い合わせください。

サポーターが増えることで「認知症になっても安心してくらしていけるまち」を築いていくことができます。

■ 対象 認知症について知りたい人 (5人程度のグループから対応できます)

■ 時間 60~90分/回

■ 内容 認知症における、本人・家族の気持ちの理解や本人の接し方について学びます

問・申込先 地域包括支援センター (☎44-4560)



令和3年度から、認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す目印のオレンジリングから「認知症サポーターカード」に変更してお渡ししています。