

認知症

を考える

認知症は、誰にでも起こりうる身近な脳の病気です。決して他人ごとではありません。本市では、65歳以上の8人に1人が認知症の可能性があるとされています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 65-1245 ☎ 33-5178

認知症を正しく知ろう！

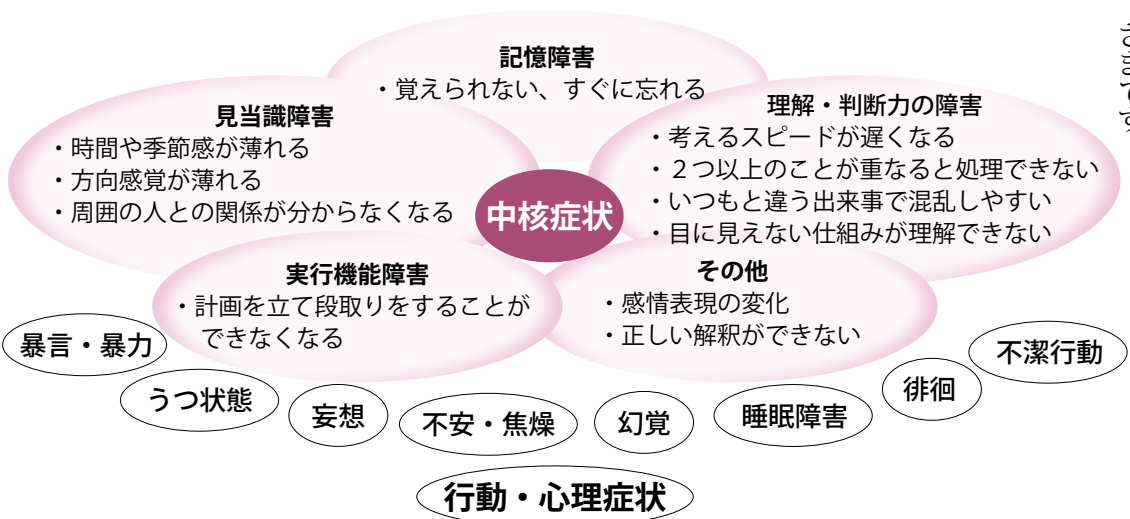
症状は、大きく2つ。脳の細胞が壊れることで起こる「中核症状」と、不安や焦り・環境などから引き起こされる「行動・心理症状」があります。人によって症状の出方や経過はさまざまです。

本人が一番苦しんでいます

認知症に対する誤解や偏見はまだあります。中でも「本人に自覚がない」は大きな間違いです。症状に気付く、心配で心細く、苦しんでいるのは他でもない本人なのです。

不安で分らないことばかりの毎日。それは本人にとって良い環境ではありません。安心感を与えられるよう心掛け、尊厳を持って接することが大切です。

頭ごなしに否定せず、間違ったことを言っているときは、優しく伝えてください。また、混乱させないように、簡単な言葉で短く伝えることを心掛けましょう。



対応の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応
- ③ 声を掛けるときは1人で
- ④ 後ろから声を掛けない
- ⑤ 優しい口調で
- ⑥ 穏やかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

3つの「ない」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

身近な人が認知症になったら

認知症になっても、知的な機能の全てが一度に失われてしまうわけではありません。分かること・できることはたくさんあります。手助けしてくれる人がいれば、自分でできることも増えます。

また、うれしかったことや嫌な経験はいつまでも心に残ります。周りが温かく接することで、機能低下が緩やかになるとも言われています。

「できないこと」ではなく「できること」を見つけてください。また、「認知症の〇〇さん」ではなく「ご近所

の〇〇さんが、認知症になった」というように、近所の人や友人といった今までの関係性を変えることなく、受け入れましょう。

認知症を予防するために

- ・ バランスの良い食事、定期的な運動、十分な睡眠など規則正しい生活習慣を心掛けましょう
- ・ 介護予防教室、PPK体操や趣味活動に参加しましょう
- ・ 家庭や地域で役割を持ちましょう
- ・ 健康診査を受け、健康チェックを行いましょう

自分のこととして考えよう

認知症になったとき、頼れる人や場所はありますか？ 認知症の人や家族を見守り、お助け隊になる人は身近にたくさんいます。

住み慣れた、馴染みの場所と人の中で安心して生活していけるよう、一人一人が自分に何ができるか考えてみませんか？



はまちゃん

認知症は **怖くない**
人生は新たに出發できる

笑顔で過ごす ことで
進行も遅くなっていくように感じる

みんなに助けられて
本当に **楽しい毎日** が送れている

認知症になった 本人の言葉*

認知症になっても
どんどん **外に出てきてほしい**

自分ごととして考えて ほしい

一人の人間 である
そのことを分かってほしい



あらいさん

※認知症の理解を深める普及・啓発キャンペーン「本人座談会」より抜粋

地域包括支援センターでは

認知症に関するいろいろなサポートを行っています

- 「行方不明になったときが不安…」 ▶ 高齢者見守り SOS ネットワーク
- 「認知症について学習したい！」 ▶ 認知症サポーター養成講座
- 「認知症について学び、集まりたい！」 ▶ オレンジカフェ
- 「認知症かも…」 ▶ 認知症初期集中支援事業

※各事業の詳細は右記 QR コードからご確認ください

※相談は地域包括支援センターまで



市 HP



にじいるケアポータル

11/1 第3回認知症講演会を開催しました



講演会の様子



田中加代さん



齋藤ミヤさん

「身近な人が認知症になったら」をテーマに、第3回認知症講演会がウイメンズプラザで開催されました。

田中加代さん（県認知症介護指導者）は認知症の基礎知識と接し方について説明。ユーモアを交えた講義に、会場は和やかな雰囲気になりました。

また、齋藤ミヤさん（認知症介護経験がある家族）は、家族だからこそ感じる葛藤を踏まえた自身の介護経験を振り返りながら「落ち着いた優しい介護をするために、認知症に関心を持って正しい知識を備えてほしい」と参加者らに訴えかけました。