

認知症を知ろう

～いつまでも安心して暮らせる町を目指して～



～9月は世界アルツハイマー月間です!～

1994年「国際アルツハイマー病協会(ADI)」が世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。

皆さんは、認知症について正しく知っていますか?「認知症になると何もできない、何もわからない。」と思いませんか?認知症になっても、仕事を続け、地域の活動に参加をし、これまでの生活を大きく変えずに自分らしく暮らしている人がたくさんいます。



認知症ってどんな病気？

認知症とは、何らかの原因によって脳が障害を起し、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。具体的な症状には、記憶・記憶障害（とくに最近の出来事を覚えられない、思い出せない）や見当識障害（時間、場所、人物などを正しく認識できない）などの中核症状、不安、焦燥（焦る気持ち）、妄想などの行動心理症状があります。



もの忘れと認知症のちがい

加齢によるもの忘れ

体験の一部を忘れる

- 例) 朝ごはんになにを食べたか思い出せない
- 自分が忘れていることに自覚がある
 - ヒントがあれば思い出せる
 - 日常生活に大きな支障はない

どんな症状があるの？

●アルツハイマー型認知症

脳内に発生した物質が原因で脳の神経細胞が徐々に低下・死滅することで発症します。症状はもの忘れから発症することが多く、ゆっくりと進行します。

●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもとで、脳の神経細胞の働きが低下・死滅することで発症します。障害が起きた脳の部位によって症状が異なるため、「まだら認知症」が特徴です。

●レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という物質が蓄積されることにより、脳の神経細胞が損傷を受け発症します。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状が特徴です。

●その他

性格の変化を特徴とする前頭側頭型認知症や、アルコールや薬物性のものなど多岐にわたります。また、64歳以下の方が発症する認知症は若年性認知症とよばれます。

認知症による記憶障害

体験そのものを忘れる

- 例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう
- 物忘れをしている自覚がなく頻繁に起こる
 - ヒントがあっても思い出せない
 - 日常生活に支障が出る

認知症予防のための生活習慣のポイント

バランスの良い食事

毎日の食事の中で様々な食材をバランスよく楽しみながら摂取することを心がけましょう。



適度な運動習慣

適度な運動は生活習慣病の予防になりますし、からだ全体の血流も良くなり脳機能を活性化させます。無理なく継続して行いましょう。



規則正しい生活リズム

規則正しく生活リズムを保ち、日中の活動を取り入れ、質の良い睡眠を心がけましょう。



社会活動への参加

趣味や人との交流を通しての楽しい会話や笑顔は、脳の活性化につながります。自分に合った活動に積極的に参加しましょう。



町での取組み

認知症に関心のある方へ！

サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る『応援者』です。サポーターの役割は、特別なことではありません。身近にいる認知症の方の声に耳を傾けて、さりげない見守りや必要なときにちょっとしたお手伝いをします。

町では、認知症になってもできる限り、今住んでいる場所に安心して住み続けることができるよう、認知症サポーターを増やしていきたいと考えています。自治会や老人会、子ども会、企業や学校、学童保育、サロンなどのグループでお申込みください。

9月は町民向けの講座も実施予定です。あなたも認知症サポーターになりませんか？



町民向け サポーター養成講座

日時：令和5年9月27日(水)
10時～11時30分

場所：ふれあいセンター2階研修室B

受講料：無料

申込締切：9月22日(金)まで

申込方法：お電話にて申込みください。

グループ・団体向け サポーター養成講座

所要時間：90分程度（月～金9時～17時の間）

※学校で実施する場合は授業の一コマで行うことができます

受講料：無料

申込方法：実施の約1か月前までに、介護保険課まで申込みください。

オレンジリング

受講をした人に認知症サポーターの証であるリストバンドを配布しています。オレンジリングは認知症サポーターの証であると同時に、認知症の人と家族を温かく見守る「応援者」である意思表示でもあります。



特設コーナーを設置しています！

長与町図書館での認知症書籍特集

長与町図書館にご協力いただき、認知症に関する書籍や、おすすめのパンフレットなどのコーナーを8月24日～9月26日まで設けています。

認知症の症状や、認知症になったら利用できる制度について詳しく解説している本、実際に認知症になった人の手記…いろいろな本がありますので、ぜひお立ち寄りください。

役場ロビーにて認知症コーナーの設置

今年度は新しい取組みとして、役場ロビーに認知症についてのパネルを掲示。クイズや簡単なアンケートに答えていただいた方には、ささやかなプレゼントも準備しています。掲示期間は9月12日～9月19日（土日祝除く）までです。



1人で悩まないで!

ながよみかんカフェ

毎月第4金曜日



認知症について不安や相談がある、認知症について学びたい、出かける場所がほしい、人と話したい、同じ趣味を楽しみたいなど、どなたでも参加していいところです。

お茶やコーヒー、ちょっとしたお菓子も準備しています。お気軽に、皆さまお誘い合わせのうえご参加ください。

日時：9月22日(金) 13時30分～15時30分

内容：『家族介護体験談の講話』

場所：老人福祉センター大ホール

参加費：100円

☆予約不要、時間内出入り自由です。

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医、医療・福祉・介護の専門職で構成されるチームです。

認知症のある方やそのご家族のご自宅を訪問して困りごとや心配なことを確認し、医療機関の受診や介護サービス利用、ご家族への支援などの初期支援を集中的に行います。(最長6か月目安)

おかえりサポート事業

行方不明になる心配がある高齢者の情報を事前に申請していただき、登録することで、早期発見や保護を行えるようにします。

認知症介護者

リフレッシュ

の集い

奇数月 第3木曜日



認知症の家族を介護している方や、以前介護をしていた方、介護経験がなくても認知症の介護に興味がある方などが集まってお話し、相談や情報交換をすることで。

ひとりで抱え込まずにたくさん話してリフレッシュしましょう。みなさんの話を聞くだけでも大丈夫です。

日時：9月21日(木) 13時30分～15時

場所：老人福祉センター2階和室

参加費：無料

認知症ケアパス

「認知症ケアパス」とは、もし自分や身近な人が認知症になったとき、認知症の進行状況に応じて必要となる医療や受けられる介護サービスなど、地域で行われている様々な支援についてまとめたものです。介護保険課窓口を設置している他、町ホームページでも見ることができます。



地域包括支援センターでお待ちしています!

長与町地域包括支援センターは介護保険課内(役場1階5番窓口)に設置されており、地域に暮らす高齢者の介護予防や日々の暮らしに様々な側面からのサポートを行っています。

ご本人だけでなく、ご家族、近隣住民の皆さんから、介護に関する悩みや、医療や福祉、その他様々な生活上のご相談、成年後見制度など高齢者の権利を守るためのご相談をお受けしています。認知症についての相談支援を専門に行う認知症地域支援推進員もおりますので、気になることはお気軽にご相談ください。

まず相談を!

—— 問合せ ——

介護保険課 包括支援係

☎801-5822

地域包括支援

センター

☎887-3008