

9月は

「認知症月間」です!!



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の神経細胞が壊れてしまうことで、認知機能(記憶力や判断力など)が低下し、日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。具体的な症状には、もの忘れや失見当識(時間、場所、人物などを正しく認識できない)、理解や判断力、実行(遂行)機能の低下などの認知機能障害、不安、焦燥(焦る気持ち)、妄想、道に迷うなどの行動心理症状があります。

軽度認知障害(MCI)を知っていますか?

認知症の前段階である軽度認知障害は、本人にももの忘れが増えた自覚があり、実際に年齢に比較して記憶力が低下していますが、日常的には健康にみえる状態です。この段階であれば生活習慣の改善などで、回復したり認知症への進行を遅くすることが期待できます。また、対象者や効果は限られますが、認知症の進行を抑える薬もあります。

認知症への進行のイメージ



「認知症疾患診療ガイドライン 2017」を参考に作成

軽度認知障害(MCI)の主な徴候

- 記憶障害 前日の昼食・夕食の内容が思い出せない、何を探しにきたのかどうしても思い出せないなど
- 時間の失見当識 日付や曜日がわからなくなる
- 性格変化 疑い深くなったり、怒りっぽくなったりする
- 話の理解困難 テレビドラマなど少し複雑な内容の理解が難しくなる
つじつまを合わせようとして作り話をしたり、とんちんかんな応答をしたりする
- 意欲の低下 長年の趣味など何十年もやってきて生きがいがいだったりしたことをやめてしまう



認知機能の衰えを予防するには

高齢になると、誰もが身体機能の衰えを感じるように、**認知症を完全に防ぐことはできません**。認知症の予防とは、認知症になりにくくしたり、なっても進行をゆるやかにしたりする取り組みを意味します。

○発症のリスクを減らす

- ・生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病など)の対策
- ・バランスの良い食事、有酸素運動、良質な睡眠、社会的交流、食後の口腔ケア

○脳活性化の4原則

1. 快刺激で笑顔に よい刺激や笑うことにより脳が活性化され意欲をもたらす
2. コミュニケーションで安心 社会との接触が失われると認知機能の低下を促進させてしまう
3. 役割・日課をもつ 人の役に立つことを日課に取り入れることで生活が充実する
4. ほめる・ほめられる 他人に認められることで活動意欲が高まる

認知症についての不安があったり、認知症と診断された場合に大切なのは、本人や家族だけで抱え込まず、周囲に相談することです。まずは、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

9月開催の認知症関連事業について

○認知症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。

自治会や老人会、子ども会、企業や学校、サロンなどのグループでお申込みください(所要時間 90分程度)。

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 認知症サポーター養成講座

日時：9月28日(土)
10時～11時30分

場所：水道局3階会議室

受講料：無料

申込締切：9月24日(火)まで

申込方法：電話

(介護保険課 ☎801-5822)

または、町ホームページの

申し込みフォームから申込み

申込みはこちら
(認知症サポーター養成講座申し込みフォーム)



○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を置かせていただくコーナーを9月24日まで設けています。

認知症の症状や、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。



○ながよみかんカフェ 毎月第4金曜日

認知症があってもなくても、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、みなさまお誘いあわせのうえご参加ください。

日時：9月27日(金) 13時30分～15時30分

内容：ゲームの日(カードゲーム・ボードゲーム)

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。

○認知症介護者リフレッシュの集い

認知症の家族を介護している方向けに、介護の悩みなどの語り合いや情報交換をする場として開催しています。

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19日(水) 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

地域包括支援センターでお待ちしています！ まず相談を！

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など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。お気軽にご相談ください。

問合せ

長与町役場 介護保険課 包括支援係 ☎801-5822

長与町地域包括支援センター ☎887-3008