

2か月に1回発行
第39号
R8年5月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド

～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るすることができます。



知っておきたい認知症の基本

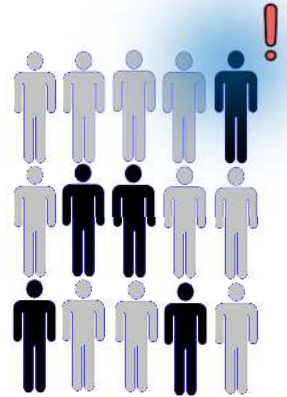


65歳以上の3人に1人が ●●

令和4年度の推計では、全国において認知症の人の割合は約12%、軽度認知障害(MCI)の人の割合は約16%とされ、3人に1人が認知機能にかかわる症状があることになります。(※)

認知症は誰にとっても身近なもので、「わがこと」として正しく知り、備えておくことが大切です。

※ 参考：厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、このような「加齢によるもの忘れ」と「認知症」には違いがあります。

加齢によるもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる。
- ヒントがあれば思い出せる。
- もの忘れの自覚がある。
- 人物や時間、場所まで分からなくなることはない。

認知症によるもの忘れ

- 体験したことの全てを忘れる。
- ヒントがあっても思い出せない。
- 新しいことを覚えられず、もの忘れの自覚がない。
- 人物や時間、場所まで分からなくなることがある。



認知症とよく似た状態(うつ、せん妄)や、認知症の症状を引き起こす病気もあるため、早期に適切な診断を受けることが大切です。



認知症かな?と思ったら

認知症と診断されたら、治療を始めることにより、進行を遅らせることができる場合があります。また、早期であればあるほど、病気のことを理解して受け入れやすく、自分で工夫して、生活のしづらさやトラブルを軽減することもできます。

認知症かな?と思ったら、まず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。

認知症や高齢者に関する相談窓口

伯耆地域包括支援センター

場 所：伯耆町役場 健康対策課 高齢者支援室内

電 話：0859-68-4632

<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>

わすれても わらって
～あたらしい認知症のカタチ～

第1回

みなさんは、認知症についてどのようなイメージがありますか？
今年度は全6回にわたり、認知症の捉え方についてお伝えします。
今日から一緒に認知症について考えていきましょう。



認知症になっても、暮らしは続いていく

<登場人物>
伯耆町に住む
認知症のある方
※架空の人物です

伯子さん



認知症になると、「今までの暮らしが全部変わってしまうのでは・・・」「何も分からなくなるのでは・・・」と不安を感じる人も多いかもしれません。でも実際には、認知症になっても、できることや大切にしてきた習慣はたくさん残っています。

考え方を
チェンジ



× 認知症 = 何もできなくなる

○ 認知症 = 「できること」と「苦手なこと」が混ざっている

具体例

買い物で何を買ったらいいのか迷ってしまう伯子さん。でも、家ではこれまでしてきた味噌汁の野菜を切ったり、洗濯物をたたんだりなどの家事はできています。

伯子さん
の場合

ポイント ▶ 伯子さんは、家事はできていますが、買い物が苦手なようです。

- ・ 買い物は楽しみの一つと捉えている人が多い。全部を手伝うと、楽しみが減ってしまう。
- ・ 考えて選ぶためどうしても時間がかかる。周りに急がされると選ぶことを諦めたくないので、「買い物に行きたくない」という事例もある。
- ・ 少し時間はかかっても、伯子さんの意思で決めることが大切。時間にゆとりを持った行動を。
- ・ メモをした内容や紙を忘れてしまう方は・・・鞆にメモを取り付けるなどの工夫もできる。

大切な人に“何もできない人”と思われることはとても悲しいことです。“今も暮らしている1人の人”として見ることを大切に、今までどおり“持ちつ持たれつ”共に生活していきましょう。

ためして脳トレ!

(問題) カタカナを並べ替えて単語を完成させましょう。

- | | |
|---------|------------|
| ① ナナバ | ⑥ イラカスレー |
| ② マクス | ⑦ リユチープツ |
| ③ ノケタコ | ⑧ エチウユン |
| ④ ノリコイボ | ⑨ テシャジン |
| ⑤ レダーンカ | ⑩ ルウィゴークデー |

思考力トレーニング



ためして脳トレ! の答え

① ナナバ ② マクス ③ ノケタコ ④ ノリコイボ ⑤ レダーンカ ⑥ イラカスレー ⑦ リユチープツ ⑧ エチウユン ⑨ テシャジン ⑩ ルウィゴークデー