

毎月  
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第13号  
R5.4月

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

### オレンジガイドについて

伯耆地域包括支援センターでは、令和4年4月から毎月、認知症に関する情報紙として「オレンジガイド」と題したチラシを広報ほうきに差し込み、配布しています。

令和5年度も引き続き認知症に関する様々な情報を掲載・配布しますので、ぜひ、ご覧ください。



QRコードでバックナンバーを確認できます。



認知症を正しく理解しましょう



### 1. 認知症の正しい知識を持つ

認知症と聞いてどんなことをイメージしますか？認知症のことをよく知らないことから、なんとなく不安を感じる方もあると思います。

厚生労働省によると、日本における65歳以上の認知症の人は約600万人(2020年現在)と推計され、2025年には約700万人(高齢者の約5人に1人)が認知症になると予測されています。

認知症は誰にでもなる可能性があります。認知症になるのを少しでも遅らせるため、また認知症になっても安心して暮らしていくための備えとして、まずは認知症について、正しい知識を持ち、理解することから始めましょう。

(裏面に引き続き内容を掲載していますのでご覧ください。)

ためして脳トレ!

(問題)漢字を選んで四字熟語を作りましょう。  
それぞれ4つの四字熟語が出来ます。

時間を決めて  
集中力アップ!



①

意	進	中	乱
里	一	猪	投
不	霧	気	猛
合	突	心	五

②

息	後	光	月
空	日	前	病
一	石	火	進
歩	災	絶	電

※答えは裏面にあります。

いつでも 脳トレ!

「勉強」に取り組んでみましょう

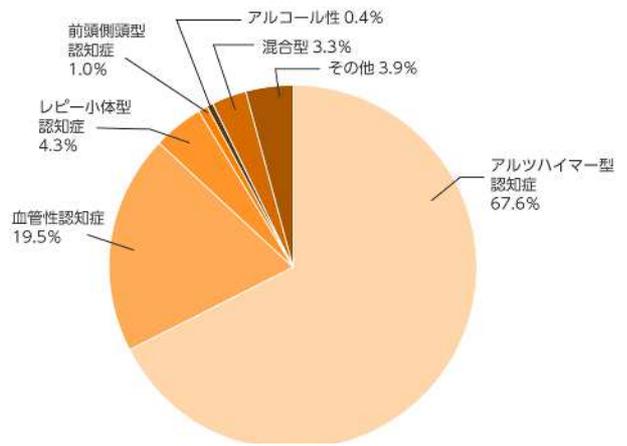
どんな科目、分野でもよいです。記憶力が鍛えられます(^^)!

## 2. 認知症とは

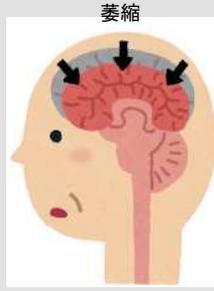
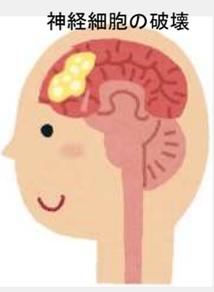
脳は、体の活動をコントロールしている司令塔です。脳の機能が衰えると、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヵ月以上継続）を指します。認知症の原因はさまざまで、原因となる病気により、いくつかのタイプに分類されています。

認知症の原因となる病気



出典：厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」（平成25年5月報告）

代表的な認知症	脳の変化	特徴的な症状
アルツハイマー型認知症	脳内にアミロイドβという異常なタンパク質が蓄積して神経細胞が障害され、脳全体が委縮して起こる。 	記憶力の低下から症状が始まることが多く、やがて日付や場所が分からなくなる、家事や仕事の段取りが悪くなるなど、徐々に進行し、日常生活に支障をきたすようになる。
脳血管性認知症	脳の血管の一部が詰まる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血などが原因で発症する。ダメージを受ける場所によって症状が異なる。 	認知機能の低下は現れるが、もの忘れは軽度の事が多い。早い段階から手足のしびれや麻痺などの神経症状を伴うことが多い。
レビー小体型認知症	脳内の神経細胞にレビー小体という異常なタンパク質が蓄積し、脳の神経細胞を破壊することにより起こる。 	初期の段階では抑うつ状態が見られる。実際にはいないものが見える幻視や、手足の震え等のパーキンソン症状などを伴う。調子が良い時と悪い時を繰り返しながら進行する。
前頭側頭型認知症	前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れていくことで起こる。 	性格の変化や社会的・対人的な行動における障害、脱抑制（わが道をいく行動）、常同行動（同じ行動を繰り返す）、自発性の低下（無関心）がみられる。

【認知症や高齢者の相談窓口】伯耆地域包括支援センター TEL0859-68-4632

ためして 脳トレ！

の答え：①意気投合・一心不乱・五里霧中・猪突猛進 ②日進月歩・一病息災・空前絶後・電光石火