

2か月に1回発行
第40号
R8年7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コードからも見るができます。



若年性認知症



認知症は高齢者だけではなく、若い世代でも発症することがあります。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

高齢者の認知症との違い

発症年齢が若い

平均発症年齢は54歳くらいです。

受診が遅くなりやすい

「仕事のミスが多くなった」「家事をするのがおっくうになった」と感じることはないでしょうか。疲れやうつ状態など他の病気を疑い医療機関を受診し、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってから診断されることもあります。

介護者が高齢の親や配偶者になる

若年性認知症の世代では、高齢の親が介護者になる事もあります。

また、子どもが若く、場合によっては未成年であり、配偶者に介護が集中することもあります。

経済的な問題が大きい

働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、休職や退職により、経済的に困窮する可能性があります。



早期診断・治療を行うことで、進行を遅らせることが可能な場合もあります。また、家族や親族間で、今後の生活について話し合い、決めることもできます。



脳の健康度チェック

対象 50歳以上の
伯耆町民の方



からだの健康と同じように「脳の健康状態」を知ること大切です。
住民健診会場や自宅等でタブレットやスマホを使い気軽に今の「脳」の状態を測定できます。この機会にご自身の脳の健康について考えてみませんか？

※本チェックは疾病の予防・診断を目的としたものではありません。

詳しくは伯耆町ホームページをご覧ください。

若年性認知症の相談窓口

「認知症かも」と思ったら、早めにご相談ください。認知症本人だけではなくご家族もご利用いただけます。お気軽にご連絡ください。

ご相談先は「鳥取県若年性認知症サポートセンター」「伯耆地域包括支援センター」があります。

鳥取県若年性認知症サポートセンター

住 所：米子市糺町1丁目10(わだや小路 内)

電 話：0859-37-6611

メール：tjs@tottori-alzheimer.net

ご利用時間：月～金 10時～18時

(土日祝祭日は「家族会・相談電話」で携帯電話転送で対応可)



LINE相談公式アカウント
「認知症なんでも相談」

(相談者・相談内容とも個人情報は
厳守されています)

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2回

その行動、もしかしたら“理由”があるかも

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。



<登場人物>
伯耆町に住む
認知症のある方
※架空の人物です

伯男さん



認知症になると、自分の気持ちを言葉で伝えることが難しくなる方が多いと言われています。「どうしてこんなことをするんだろう」…そう感じたとき、その行動の奥にある気持ちを少し想像してみませんか？

💡 考え方を
チェンジ



× 困った行動 = わがまま、迷惑

○ 行動は、伝えきれない気持ちのサイン

具体例

伯男さん
の場合

「財布はどこにある？」「今日は何日だ？」など、一日に何度も同じ質問をしてくる伯男さん。なんだか最近怒りっぽくもなっていて、家族もつい反発してしまいます。

ポイント

伯男さんは今、とても不安に駆られているのでは？

行動だけで判断する前に、「今どんな気持ちか」を想像してみましょう。

- 同じ質問や行動を何度も繰り返す。
 - ➡ **不安で確認したいのかも。**一日に何度も物を探すけれど、「どこだろうね」と言いながら“あなたと一緒に探しているよ”と示すと安心に繋がることもあります。
- 怒りっぽくなる。
 - ➡ **うまく伝えられず、苦しい状態かも。**「そうだよね」「分かるよ」と共感したり、本人の言葉を復唱したりして寄り添うことや、落ち着くまで距離を置くのも手です。

不安なとき、誰かに頼ることって勇気がいりますよね。怒られたら、ますます頼ることができなくなってしまいます。行動の向こうにある相手の気持ちに、目を向けてみましょう。

ためして脳トレ！

(問題)なるべく早く暗算で行いましょう。

計算力、記憶力を鍛えよう！

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ① $2+9+1+5+2+7+6=$ | ⑥ $3+6+7-13+5+1-4=$ |
| ② $6+11+5-3-4+8+1=$ | ⑦ $9+4+4-8+2+7+3=$ |
| ③ $4-3+6+10+5-7+2=$ | ⑧ $5+6+8-13-2+7-4=$ |
| ④ $8+7-9+5+2-6+3=$ | ⑨ $7-3+9-6+2+1-8=$ |
| ⑤ $1+12+6-7-4+3-5=$ | ⑩ $6+5+7-4+1-8+9=$ |



ためして脳トレ！の答え

91⑩ 2⑥ 4⑧ 12④ 5⑨ 9⑤ 01⑦ 41③ 42② 23①(≒景)