

毎月
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第24号
R6.3月



↑
過去のオレンジガイドは
柏青町ホームページや
こちらからも
見ることができます。

～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～



若年性認知症について

～高齢でなくても認知症になることがあります～



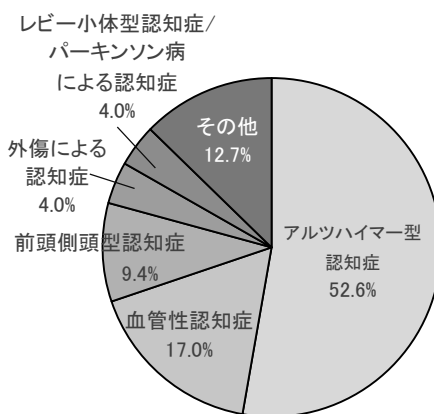
若年性認知症とは、65歳未満で発症した認知症のことです。令和2年に行われた調査^(※)によると、全国の若年性認知症の人数は約35,700人で、発症年齢は平均で54.4歳です。

今回、鳥取県若年認知症サポートセンターの石川支援員(若年性認知症支援コーディネーター)に、詳しい話を聞きました。

若年性認知症の病気に気づききっかけで最も多いのが、「もの忘れ」です。しかし、若い方は、仕事や家のことで忙しかったり、疲労・うつ状態・更年期障害など他の病気だと思い込んだりして受診が遅れがちになります。また、受診しても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、ようやく認知症と診断される例もあります。

若年性認知症は、仕事・家事・子育てを担っている世代に発症するので、高齢者の認知症とは異なる課題があります。もの忘れの自覚があり、他にも気になる症状があったら、まずは相談していただくことが大切です。

【若年性認知症の原因となる疾患^(※)】



※ 日本医療研究開発機構認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多元的データ共有システムの開発」(令和2年3月)

(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)すべての単語を並べ替えて、1周できるようにしりとりをしてみましょう。

※一番左側にある単語からスタートしましょう。(難しいときは、漢字を仮名に書き換えてみてね。)

例)こぶた・ねこ・きつね・たぬき 答え:こぶた→たぬき→きつね→ねこ(→こぶた)

- ① つみき ・ たつ ・ 北(きた)
- ② ごぼう ・ しりとり ・ 牛 ・ りんご
- ③ 帽子 ・ プリント ・ スープ ・ とんぼ ・ 師走(しわす)
- ④ 糠(ぬか)・ 店 ・ イヌ ・ 世界 ・ 紙
- ⑤ ろうそく ・ キツネ ・ 雪 ・ しょうゆ ・ つくし ・ 靴 ・ こころ ・ ねこ
- ⑥ いちご ・ いのしし ・ ごぼう ・ ポート ・ バタフライ ・ 田んぼ ・ しじみ ・ 歌 ・ 時計 ・ 三つ葉

思考力の
課題です!



※答えは裏面にあります。

いつでも脳トレ!

どんなことでも「楽しくできる」ことが大切です

運動やコミュニケーションなど楽しく取り組むことが認知症予防につながります。

《 まだ認知症でなくても、このような症状があったら要注意！ 》

1. 今、やろうとしていたことを忘れることがある
2. 同僚や友人など、身近な知り合いの名前を思い出せないことがある
3. 以前買ったことを忘れて、同じものを買ってしまうことがある
4. 表現したい言葉が、すぐに出てこないことがある
5. 相手に話を聞き返すことが多くなった
6. 先のことを予測したり、計画を立てるのが苦手になってきた
7. うっかりミスをすることが多くなった
8. 買い物の時のおつりなど、簡単な計算が面倒になってきた
9. 別々の作業を同時進行で行うことが、うまくできなくなってきた
10. 新しい家電の操作などが覚えられなくなってきた
11. ちょっとしたことでも怒ったり、気分が落ち込むことが増えた
12. 趣味などにあまり関心がなくなってきた

※当てはまる数ではなく、頻度が増えたか、程度が深まったか、広がりがあるかがポイントです。

引用：40代からの認知症リスク低減機構「SCDチェックリスト」(URL: <https://40nichi-risk.org/check/selfcheck-2/>)

★心配な方は、若年認知症サポートセンターや伯耆地域包括支援センター(伯耆町役場内)にご相談ください。

変化に気づくことが重要です！
時々チェックしてみよう。



■鳥取県若年認知症サポートセンターについて

鳥取県若年認知症サポートセンターとは、若年性認知症に関する相談窓口です。若年性認知症の専門知識や支援経験のある“若年性認知症支援コーディネーター”が本人や家族からの相談を受け、受診をはじめ適切な専門機関への橋渡しや、職場との調整役を担い、利用できる制度やサービス・集いの場などの情報提供を行います。また、若年性認知症の本人同士・家族同士つながる集いの場づくりや、本人・家族が主体の活動のサポートも行っています。

医療機関の受診や診断の有無に関わらず、少しでも不安な時はサポートセンターにご相談ください。適切な関係機関とつながることはもとより、早い段階から本人同士・家族同士が出会うことで、明るく前向きになり、病気になっても自分らしい生活を送るための準備をすすめることができます。在宅中であれば、仕事を続けるために利用できる支援や制度があります。

若年認知症サポートセンターと職場が連携することで、認知症を発症しても定年まで勤務できた方もいらっしゃいます。また、やむをえず退職されたとしても、生活を支える様々な制度やサービスがあります。

本人や家族だけで抱え込まず、ご相談ください。

【鳥取県若年認知症サポートセンター】

米子市糀町1-10(わだや小路内)

TEL0859-37-6611(月～金曜日 10～18時)



支援員(若年性認知症支援コーディネーター)

いしかわ のりか
石川 紀和

令和5年度 もの忘れ検診はお済みですか？

申し込み後、未受診の方はお手持ちの受診券を確認し、町内の協力医療機関にご予約のうえ、受診してください。

なお、なかむら医院は令和5年10月末、田中外科医院は令和5年12月末で、もの忘れ検診終了となりました。

なかむら医院、田中外科医院の受診券をお持ちで、まだ受診されていない方は他の医療機関をご案内しますので、健康対策課 生活相談室(68-5535)へご連絡ください。

令和6年
3月29日(金)まで
受けられます

年度末は込み合いますので、
お早めに受診してください！



【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
(伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内)

ためして 脳トレ！

の答え：①つみき→北→たつ ②ごぼう→牛→しりと→りんご ③帽子→師走→スーパ→プリント→とんぼ
④糠→紙→店→世界→イヌ ⑤ろうそく→靴→つくし→しょうゆ→雪→キツネ→ねこ→ころも
⑥いちご→ごぼう→歌→田んぼ→ボート→時計→いのしし→しじみ→三つ葉→バタフライ