

認知症

認知症を正しく知ろう

認知症ってどんな病気？



● 認知症は脳の病気です。

何らかの原因によって、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで起こり、記憶や判断力などの認知機能が低下し、普段の日常生活を送ることが困難になる病気です。

● 認知症の症状

認知症にはいろいろな症状があり、個人差もありますが、一般的には記憶障害、理解・判断力の障がい、感情表現の変化などが見られます。

また、人によっては、うつ状態、徘徊、妄想などの症状が現れます。

● 認知症と物忘れ、何が違うの？

歳を重ねるとともに脳は委縮します。そうすると個人差はありますが、脳の機能が低下し誰もが物忘れをしやすくなります。単なる物忘れは認知症ではありません。見分けるポイントは3点です。

- ① 体験の一部を忘れたのか、全部忘れたのか
- ② ヒントがあれば、思い出せるかどうか
- ③ 忘れた自覚があるかないか

脳の働きが悪くなるとどうことが起こるのでしょうか？



最近同じ商品ばかり買ってきちゃう

記憶する機能の低下



散歩に出かけるとここがどこだか分からなくなる
時・場所・人などを認識する機能の低下



料理の手順が途中で分からなくなってしまう
味付けも変になってきた

手順や段取り・計画的に物事を実行する機能の低下

認知症と物忘れを見分けるポイント

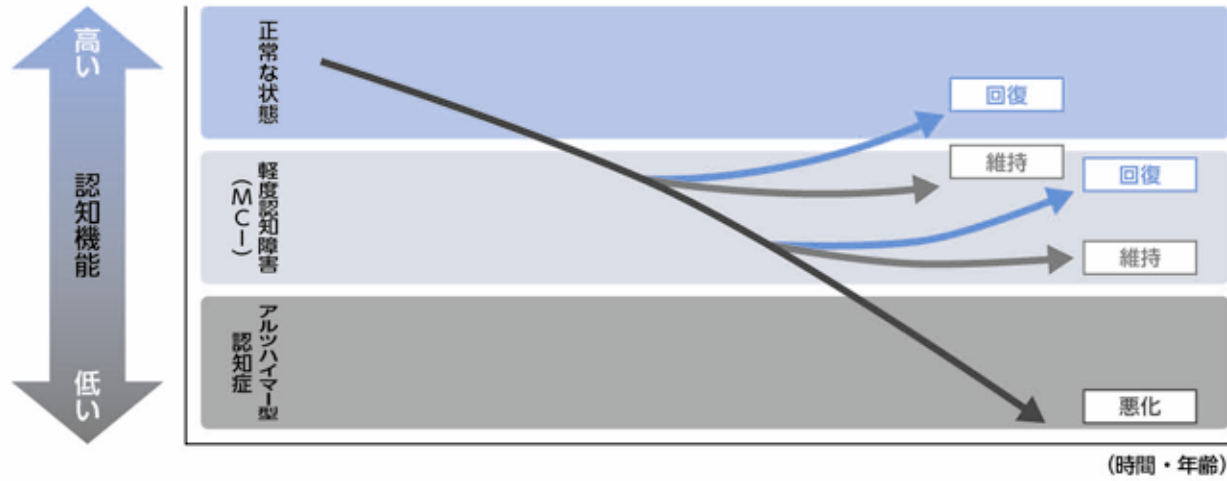
老化による年相応の物忘れ	認知症による記憶障害
体験の「一部」を忘れる	体験の「全部」を忘れる
ヒントがあると思ひ出せる	ヒントがあっても思ひ出せない
忘れた自覚がある	忘れた自覚がない

「たとえ認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して」
超高齢社会が進む中、高齢者の4人に1人が認知症とその予備軍といわれています。身近な人が、あるいは自分自身が認知症になることもあり得ます。脳の病気である認知症。わたしたちはこの病気を自分の事として考えていく必要があります。今回は、認知症についての解説と地域で支える取り組みを紹介いたします。

一人ひとりが認知症について正しく理解し、見守り、声をかけあうことで、たとえ認知症になっても、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることができるまちを目指し、共に考え、できることから始めてみませんか。

いきなり認知症になるわけではありません

認知機能低下のイメージ



だからこそ、認知症は早期の発見が重要です。適切な治療や対応をすることで、症状を軽くしたり進行を遅らせたりすることができます。適切な対処を行うことで、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

認知症の早期発見・早期対応！

MCIとは軽度認知障害といい、「認知症とまでは診断されないが、健常ではなく、数年後に認知症に移行する可能性がある」ということを意味します。だからといって、必ず認知症になるわけではありません。5年以内に認知症に移行するのは全体の約半数で、そのままでの状態を維持する人も多く、認知機能が回復する人もいますといわれています。

認知症予備軍 (MCI) ってなに？

認知症予防

認知症予防のために
自分ができることってなに？

- ・生活習慣病をきちんと治療する
- ・適度な運動を心がける
- ・バランスのよい食生活を心がける
- ・日常生活を活発にする(脳を鍛える、活性化する)

いま伯耆町では、鳥取県、鳥取大学と連携し「とり方式認知症予防研究開発・普及事業」に取り組んでいます。これは鳥取県独自の認知症予防プログラムを開発し、その効果を検証するため、伯耆町がモデルとなり、現在140人の方を対象に町内各地で週1回認知症予防教室を開催しています。



認知症の人や家族をささえるために わたしたち、地域みんなができること

その1 認知症サポーター養成講座 あなたも私も認知症サポーターになろう

伯耆町では、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る身近な応援者、「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。

「認知症サポーター養成講座」（1時間程度）は、各集落、老人クラブ、公民館の高齢者学級、小学校など、子どもから大人まで年齢を問わず開催しています。希望があればどこでも開催しますので、ぜひ受講してください。



集落の公民館で開催



認知症キャラバン隊（寸劇隊）と一緒に小学校で開催

その2 障がい老人をささえる家族の会

誰もがいざれ直面しなければならぬ「老い」や「障がい」を、自分も家族もそして地域も、安心して受け止められるようになればという思いで、毎月第4木曜日に介護家族のつどいを開催しています。

また、公民館祭や公民館の高齢者学級などで、「ほつと♥カフェ」を開き、一息つきにいられたお客様と介護などのお話をしながら、会の活動をPRしています。



展示で会の活動をPR



その3 認知症SOS見守り ネットワーク模擬訓練

9月24日（日）、町の防災訓練に合わせ、添谷集落で、認知症の人が行方不明になった場合を想定し、捜索や声かけを行う模擬訓練を実施しました。

模擬訓練 導入の寸劇での様子

添谷に住む認知症の父がいないことに気付いた娘は、区長に相談し、黒坂警察署に通報。捜索に至るまでの様子を寸劇を通して見ていただくことで、理解を深めました。



1 行方が分からなくなり家族は区長に相談。警察に捜索願を届け出る。



2 警察は役場秘書課に捜索協力を依頼。役場は消防団へ出動要請。

模擬訓練 捜索の様子



3 捜索本部が立ち上がる。この間も地域の人々は自宅の敷地内を捜索。



4 地元住民と消防団が協力し合い、グループに分かれ捜索開始。



5 よく似た服装の人を見かけたので、驚かせないように、一人で声をかけてみます。



6 道が分からなくなり、道路脇の草むらにうずくまっていたところを発見。行方不明者本人はとても不安な状況の中、前からゆっくり、やさしく安心できるような声をかけます。その後警察により、無事に保護されました。

認知症になると、道を間違えたり、自分がどこにいるのかわからなくなり、家に帰れなくなることもあります。行方不明の人を早期発見するためには、身近な地域の皆さんの協力がもたらされていきます。

また、日頃から認知症の人を見守り声をかけあうことは、その人を守るだけでなく、地域全体の絆が深まります。誰もが住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域で見守りの輪を広げていきましょう。

いかがでしたか？

これ以外にも伯耆町では、認知症予防のできるまち、たとえ認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、多くの認知症に関連した取り組みを行っています。

また、皆さんにとって身近な存在でありたい「伯耆地域包括支援センター」では、高齢者の総合相談窓口として、保健師・社会福祉士・主任ケアマネージャーが専門的に相談を受け付けています。

年々認知症に関する相談件数は増加傾向にあります。悩みや状況に応じて解決策などを一緒に考え、その人の生活をサポートしています。認知症や高齢者に関するこの相談は、なんでもお気軽にご相談ください。



問い合わせ先

伯耆地域包括支援センター（健康対策課生活相談室内）
TEL: 0859-16814632