



認知症になっても 安心して暮らせるまぢびら

問 保険健康課 ☎ 84-0320

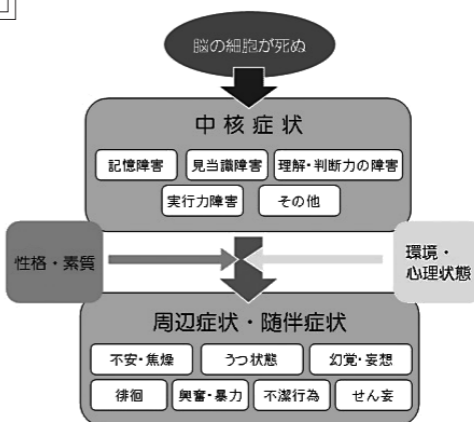
認知症とは

脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。脳がうまく働かなければ、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、何らかの原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりしたために記憶や判断力などにさまざまな障害が起き、日常生活を送るうえで支障が出ている状態がおよそ6か月以上継続していることを指します。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血などのために、栄養や酸素が行き渡らなくなり、脳の神経細胞が破壊されたり、神経のネットワークが壊れてしまったりする脳血管性認知症です。

認知症の主な症状

認知症の症状には脳の細胞が壊れることによって起こる「中核症状」と、環境の変化や身体状況などが原因として引き起こる「周辺症状」があります。周辺症状は必ず見られるわけではなく個人差があります。



中核症状

記憶障害

- ・さつき聞いたことが思い出せない
- ・覚えていたはずの自分の行動を忘れる

見当識障害

- ・時間・季節・場所などがわ

介護が必要となる原因の一つに認知症があります。開成町では平成19〜21年度の間に新たに介護が必要となった方のうちの4人に1人が認知症を原因の一つとしています。年々増加する認知症とはどういったものか、また、認知症の予防方法や町の取り組みについて紹介します。

認知症の予防

認知症は毎日の生活習慣に気をつけることで、ある程度の症状や進行を遅らせることができると言われていています。最近になってアルツハイマー病の発症を抑えるのに有効な方法として

- ・有酸素運動をする
 - ・文章を読む
 - ・知的なゲームをする
 - ・人と接する機会を多く持つ
- などで、これらの方法が有効であることが明らかになってきました。

脳梗塞、脳出血になりやすい原因として次の生活習慣や病気が挙げられます。

- ・肥満
- ・食塩の摂取
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・高血圧症
- ・高脂血症
- ・糖尿病
- ・心疾患 など

これらに気をつけて生活することで脳血管性認知症の予防につながります。若いうちから予防に取り組むことが大切です。

町の取り組み

認知症サポーター養成講習会

開成町では、認知症サポーターを養成しています。認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域などで認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する人のことを言います。一人でも多くのの人に認知症サポーターになってもらうことで、地域のリーダーとしてまちづくりの担い手が育つことも期待されます。今年度も養成講習会を開催します。町民に身近な自治会や商工会等に声をかけさせていただく予定です。一人でも多くの方の参加をお願いします。

認知症の方の家族の会

3月に、公益社団法人認知症の方と家族の会神奈川県支部の主催で「認知症の



人の世界を知ろう」というテーマで認知症介護家族交流会と講演会が開催されました。家族交流会では、介護をしている中での具体的なエピソードについて話がされ、それぞれの家族の対応方法や、症状に対する家族の受け止め方・考え方を共有しました。また、参加者が日ごろ悩んでいることや聞きたいことについて専門医からの助言もありました。講演会にも大勢の参加があり、認知症についての理解を深めることができました。一人で抱え込むことなく同じように介護をしている方同士が力を合わせたり、情報を共有したりするなど家

族交流会の役割は重要です。

平成23年度 開成町介護予防事業 「脳力アップ教室」

今年度の各地域での介護予防事業のテーマは「認知症予防について」で、具体的な予防方法についてとりあげます。一人一人が認知症について関心を持ち、予防に取り組めるような実践的な内容です。詳しくは同配布の5月1日号おしらせ版をご覧ください。

いつまでも自分らしく、いきいきと生活していくために、早くから認知症予防に取り組みましょう。そして、もしも認知症になったら安心して暮らせるまちをつくらせていきましょう。

認知症に関する相談は気軽にお問い合わせください。

問 保険健康課

☎ 84-0320

早期発見・早期治療

認知症の症状がみられる場合でも、その原因やタイプによってその後の生活上の注意点や治療方法も変わります。その見極めのために医師の診断が必要です。また、早く治療を始めることで進行を遅らせることができたり、症状が改善したりすることもあります。

また、介護者の負担を軽くすることにもつながります。気になることがあれば早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

理解・判断力の障害

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・いつもと違うことで混乱しやすくなる

実行力障害

- ・段取りや計画をたてることできない
- ・家電や自動販売機などが使いこなせない