

## 2. 自分でできる認知症の対策は？

認知症は、予防していれば発症しない病気ではありません。予防していても、誰もがなる可能性があります。しかし、日ごろから生活習慣を整えることで、発症を遅らせたり症状の進行を緩やかにしたりすることができます。

生活習慣病の予防  
(適度な運動・バランスの良い食事・禁煙など)

社会とのつながりをもつ  
趣味などの活動を続ける



まずは、できることから続けてみましょう！



「認知症は誰もが発症する可能性のある病気。一人で抱え込まず、医療機関に相談してほしい。」と話すのは、南足柄レディースクリニック院長で、開成町認知症サポート医の大森 元 医師です。

今回は、「認知症のあれこれ」を大森医師に伺いました。

認知症とは、脳の働きが徐々に低下することで、記憶や判断力などの認知機能が低下し、社会生活に支障をきたした状態のことをいいます。  
認知症は、早期発見・早期治療が大切です。

私がお答えします！



南足柄レディースクリニック 院長  
開成町認知症サポート医  
大森 元 医師

## 3. 身近な人が認知症になったら？

認知症は、65歳以上の5人に1人が発症すると言われていますが、実際の相談件数は増えてきているように感じます。

「認知症と診断されてしまうことが怖くて、病院に行けなかった」という声を聴くことがありますが、実際は認知症と診断されることで、受けられる支援や、ご家族に伝えられるアドバイスが多くあります。早期治療により、症状の進行を遅らせることもできるので、不安があれば早めにかかりつけ医に相談しましょう。

認知症になると「私たちが今いる日常の世界」ではなく、「私たちとはまったく別の世界」で暮らしているようなイメージになるといわれています。それにより、私たちの「当たり前」が通じず、家族だといふ強い口調になってケンカをしてしまうこともあるようです。「認知症になるとその人の感覚が変わる」ことを理解し、周りの人が対応の

仕方を見直してみましょう。

時には、認知症の方を傷つけない表現をすることも必要です。医療機関では対応方法の相談も承っています。

傷つけない表現の例：過去の経験をいかした声かけ



認知症の方を一生懸命支えようと、ご家族の方は自身の心身がボロボロになるまで頑張りすぎてしまうケースが多くあります。まずは、支える立場であるご家族が健康に生活するのが一番大事なことです。周りの人の手や支援を活用しながら、1人で抱え込まずに、正しい理解で認知症に向き合しましょう。

## 1. 早期発見のポイントは？

認知症により認知機能が低下すると、自覚症状に気がつきにくくなります。家族や周囲の人が、異変に気づいてあげることがポイントです。

例えば、物忘れの場合、加齢が原因だと断片的に忘れてしまうイメージですが、認知症が原因だとエピソード自体を忘れてしまいます。



右のチェックシートを参考に、少しでも不安があったら、かかりつけ医に相談しましょう。はじめは専門医でなくても大丈夫です。

### 認知症チェックシートで確認しましょう

- 同じことを何度も言う
- 物が盗まれたと人を疑う
- 冷蔵庫の中に同じ食材がたくさん入っている
- 季節に合わない服を着ている
- 身だしなみを整えなくなった
- 道に迷うようになった
- 約束の日時を間違えるようになった
- 怒りっぽくなった
- 頑固になった
- 頭が変になったと本人が訴えている
- 外出をしたがらなくなった
- 1人になるのを不安がるようになった

### ほのぼのサロン

ひとり暮らしの高齢者の方の居場所づくり  
みんなでおしゃべりやレクリエーションなどを行っています。

活動日時 毎週金曜日 10:00~11:30  
場 所 開成町福祉会館  
問 合 せ 開成町社会福祉協議会 ☎82-5222  
ほのぼのサロンはP3でも紹介しています。

### ひとりで悩まず相談しよう

認知症のこと、高齢者のことなど、「不安だな」「心配だな」と思ったらご相談ください。

開成町地域包括支援センター  
(開成町社会福祉協議会内)  
☎83-7688



### 認知症予防教室

頭と身体を活性化させる「コグニサイズ」を体験しましょう。

11月9日(木)  
10:00~11:30  
保健センター

### 声かけ訓練

実際、「見守り」って何をすればいいの？  
実技を交えて体験してみましょう。

10月30日(月)  
13:30~15:30  
町民センター大会議室

### 認知症VR体験会

VRを活用し、認知症の方の行動への理解と、対応方法を学びましょう。  
※先着50名

10月25日(水)  
13:30~16:00  
町民センター大会議室

### 認知症サポーター養成講座

認知症の基礎を学びます。受講者には、オレンジリング(写真)をお渡しします。

10月7日(土)  
9:30~11:30  
町民センター中会議室A



認知症を知ろう