

予 防しよう ～充実した生活を～

「予防をしていれば絶対に認知症にならない!」ということはありません。ですが、日々ハツラツとした生活を送ることによって、認知症の発症を遅らせたり、症状の進行を穏やかにしたりすることができますとされています。

家族や仲間との
交流や会話



バランスの良い食事



適度な運動



レクリエーションや
趣味を楽しむ



生活習慣病を
悪化させない



気 づこう

～早期発見と早期治療～

認知症は早期発見・早期治療ができれば進行を遅らせることができます。認知症の「もの忘れ」は、「通い慣れた道や自分の家がわからなくなる」、「ご飯を食べたこと自体を忘れて何度も食べる」など、日常生活に支障をきたします。また、認知症のような症状でも脳腫瘍や水頭症など、別の病気の可能性があります。気になる症状が出てきた場合、早めに受診し、診断を受けることが大切です。

チェックシートを参考にして、家族の様子が「おかしいな」と思ったら、かかりつけ医に相談してみましょう



認知症早期発見チェックシート

- 今切ったばかりなのに、電話の相手を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このぼろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をしても気が済まない

出典「公益社団法人 認知症の人と家族の会」作成

特集 考えよう、認知症

福祉介護課 ☎84-0316

「私には認知症は関係ない」と思っていませんか？誰もが認知症になる可能性があり、私たちにとって身近なものとなっています。もちろん、自分自身や大切な人が認知症になる可能性もあります。多くの人が認知症への理解を深め、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を創っていくことが重要です。

知 ろう

認知症について、福祉介護課の新美恵美子保健師にお話を伺いました。



新美さんおしえて!

あじさいちゃんの質問に
お答えするよ!



新美さんの腕についているリングはなに?

これは「オレンジリング」といって、認知症サポーター養成講座修了者に渡されます。正しく認知症を理解し、寄り添いたいという想いが込められています。

そもそも認知症ってどんな状態なの?

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりするために、記憶力や判断力等が低下して、日常生活に支障が出ている状態をいいます。65歳以上の5人に1人程度が認知症であると言われて、高齢者になる病気というイメージがありますが、若年層でも認知症になる可能性があります。

どのような症状があるの?

アルツハイマー型認知症など、認知症の病態によっても異なりますが、直前に言ったことを忘れる、作業などの手順が分からなくなる、時間や場所、季節感がわからなくなるといった症状が現れます。また、これらが原因で不安やうつ状態、幻覚や妄想、徘徊などの症状が現れます。

認知症の方と接するときは、どのようなことに気を付けたいの?

認知症の方への対応で心掛けたいのは、3つの「ない」を意識することです。3つの「ない」とは、「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」のことです。「驚かせない」のポイントは、声をかけるときは1人で、認知症の方の正面に回って、相手に目線を合わせて優しく、はっきりとした口調で話しかけることです。「急がせない」は、周りの人が余裕をもって対応し、本人のペースに合わせることです。「自尊心を傷つけない」は、「なんでそんなことができないの!」など、その人の言動を否定することを言わないことです。今までできていたことができなくなったり、いろいろなことが思い出せなくなったりすることに対して、認知症となった本人も不安な思いをして苦しんでいることを忘れてはいけません。

もし、認知症の方が困っているようだったら、その方の視界に入ってから声をかけてあげましょう。まずは、「こんにちは」「何か困ってらっしゃいますか」など世間話をするように話しかけましょう。家に帰るのが難しいようでしたら、警察に連絡するなどの対応が必要です。