



ひとごとではない、

認知症

元気高齢課
☎202246

オレンジリングは、認知症サポーター養成講座を受講した方に配られる、支援者の印です。



誰にでも起こりうる『脳の病気』

認知症とは、様々な原因により、脳細胞の働きが悪くなることで障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態です。

今や65歳以上の4人に1人が認知症またはその予備軍であると言われていています。本市においても2025年には認知症の方が9千人を超えるると推計されています。認知症は、誰にでも起こりうる身近な『病気』なのです。

早期発見が大切

認知症も他の病気と同様に、早期発見・診断・治療が重要です。早期に適切な治療を受けることで、進行を遅らせることができ、種類によっては症状の改善や治せるものもあります。

また、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い、話し合うことで、将来の生活に備え

✓ 認知症チェック

こんなことに、心当たりはありませんか？

- 同じことを何度も言う、問う、する
- 今、電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 新しいことが覚えられない
- 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
- 慣れた道でも迷ってしまうことがある
- 些細なことで苛立つようになった
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 外出時に持ち物を何度も確かめてしまう
- 下着を着替えないなど、身だしなみを気にしなくなった
- ふさぎ込んでしまい、何をすることもおっくうで嫌だと感じる

正しい理解を

いつ自分や周りの人が当事者になるか分かりません。そのため、認知症について学び、正しく理解することが必要です。正しい理解がなければ、「おや？」「何かがおかしい」「そうした予兆に気づかず、対応が遅れてしまう可能性があります。

すぐに相談を

また、認知症であることを隠さず、病気として受け止めることが何より大切です。

認知症の予兆に気づいたら、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。

また、市内にはもの忘れや認知症の相談ができる医師として『オレンジドクター』がいます。詳しくは認知症地域支援推進員(12ページ参照)やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。



認知症の状態とその支援

認知症は段階によって症状が異なり、状態に応じた医療や介護サービスなどの支援が必要です。

利用できる支援

みんなで認知症予防



たかろばカフェ

早期発見・早期対応



認知症初期集中支援チーム

周囲でさりげない見守りを



たかろばサポーター

しっかり学んで正しく理解



認知症サポーター養成講座

ひとりで抱え込まないで



オレンジ会

適切な医療や介護サービス



認知症疾患医療センター



本人の様子・気持ち

- もの忘れがあり、いつも探し物をしている。
- いらいらして、怒りっぽくなる。
- 趣味や好きなことが楽しめなくなる。
- もの忘れによる失敗が多くなり、何となくおかしいと不安感をもち始める。



家族の気持ち

- 半年前と比べたら、何か気になる。
- かかりつけ医を受診した方がいいのか迷う。



家族へのアドバイス

気になる部分があれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



本人の様子・気持ち

- 火を消し忘れて鍋を焦がすなど、これまでできていた家事がうまくできない。
- 服をうまく着ることができない。
- 排泄の失敗が増えてくる。
- 「自分はどうなっていくのだろう？」という不安がある。
- 「私は認知症じゃない」という否定的な思いがある。



家族の気持ち

- 専門の医師に診てもらいたい。
- これからの生活の不安を相談したい。



家族へのアドバイス

戸惑いなどを感じるが増えますが、介護の辛さを抱え込まず、身近な人や支援者、専門医に相談しましょう。



本人の様子・気持ち

- 時間や曜日の感覚が分からなくなってくる。
- 食事がとりにくく、飲み込みでむせる。
- 歩行や着替え、排泄など、生活全般に介護が必要になってくる。
- 言葉が減り、表情が乏しくなる。
- 日中も眠っている時間が多くなる。



家族の気持ち

- どのように接して良いか分からず、心身ともに疲れる。
- 近所の人に迷惑をかけないか不安。



家族へのアドバイス

言葉以外のコミュニケーション(スキンシップや表情、しぐさなど)から気持ちを汲み取るよう心がけましょう。

気づき

もの忘れが気になる時期

軽度

日常生活に見守りが必要になる時期

中等度 重度

介護が必要になる時期