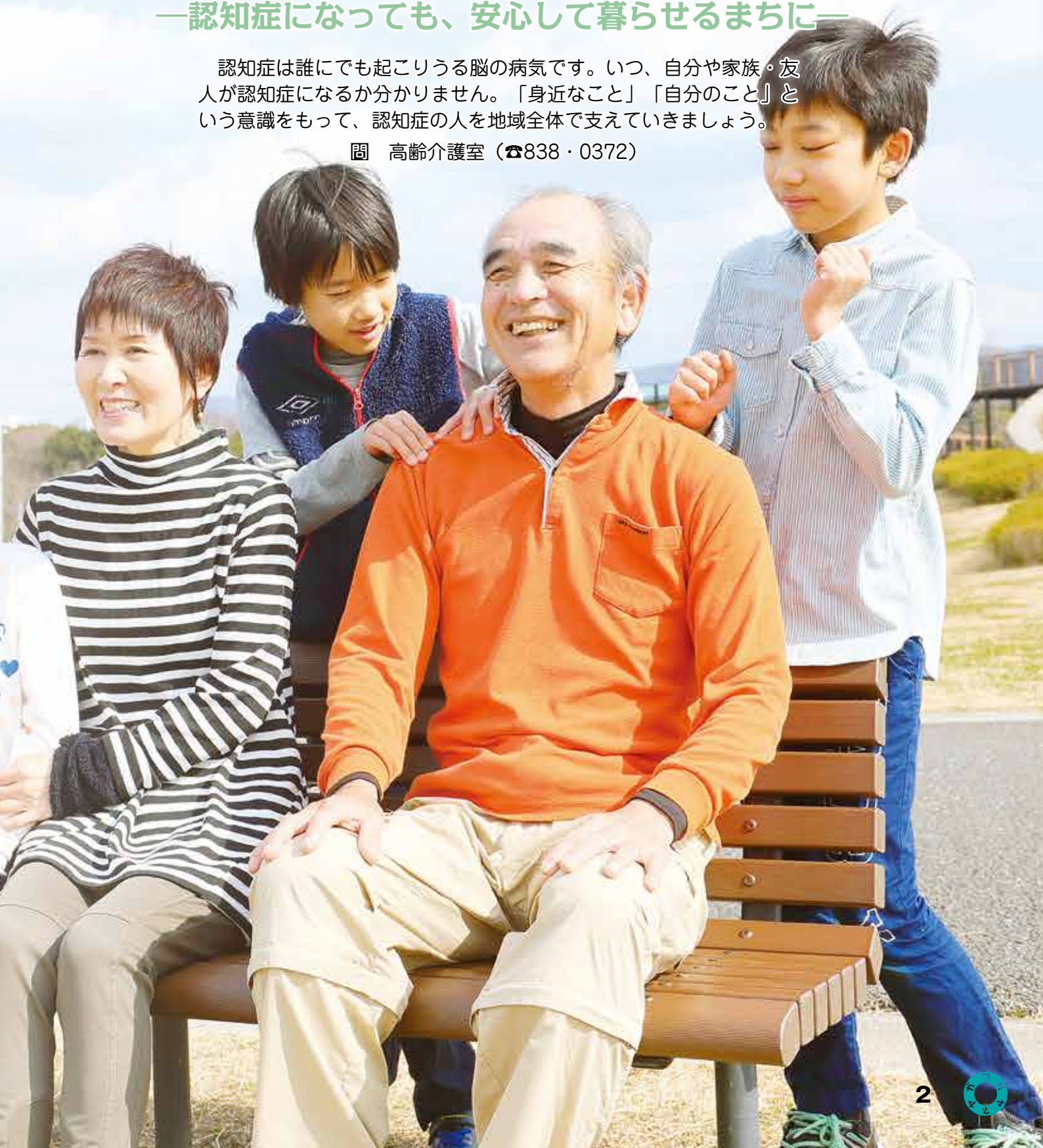


# いくつになっても 生き生きと

—認知症になっても、安心して暮らせるまちに—

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。いつ、自分や家族・友人が認知症になるか分かりません。「身近なこと」「自分のこと」という意識をもって、認知症の人を地域全体で支えていきましょう。

☎ 高齡介護室 (☎838・0372)



# 認知症は 早期発見・早期治療 が大切

## 認知症とは

脳の病気などが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ことによって、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障を来す状態をいいます。

現在、認知症の人は約520万人で、高齢者の約6人に1人が認知症であると言われています。平成37年には認知症の人は約700万人になると見込まれています。

## 認知症のケアで大切なこと

本人と一緒に生活する人や周囲の人・地域の人が、認知症の症状を理解し、温かく見守ることで、お互いに安心できる生活を送ることにつながっていきます。

※認知症サポーター養成講座については25ページを見てください。

## 現在の認知症の治療

進行を緩やかにする薬などで、できるだけ長く元気で過ごし、自分らしい暮らしを送ることを目指しています。そのため、「物忘れが気になる」と思ったら、早めに認知症の検査を受けましょう。

## 認知症簡易チェックサイト を使ってみよう

気軽に認知症チェックができます。下のQRコードを読み取って利用してください。

認知症簡易チェックサイト

携帯端末用QRコード→



利用料は  
無料です  
※通信料が  
かかります

個人情報の  
入力は不要  
です

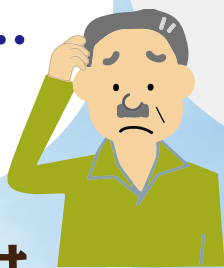
医学的診断を  
するものでは  
ありません

### 例えば…こんな症状ありませんか？

- 同じ話を無意識のうちに繰り返す
- 同じことをいつも聞く
- 知っている人の名前が思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 今、しようとしていることを忘れる
- 物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある



物忘れが気  
になる…



認知症の家族  
のことで悩んで  
いる…



医療や介護の  
サービスを利用したいけど  
どこに相談  
すれば…

そんなときは

**地域包括支援センター** に相談してください

地域包括支援センターについては47ページをご覧ください。

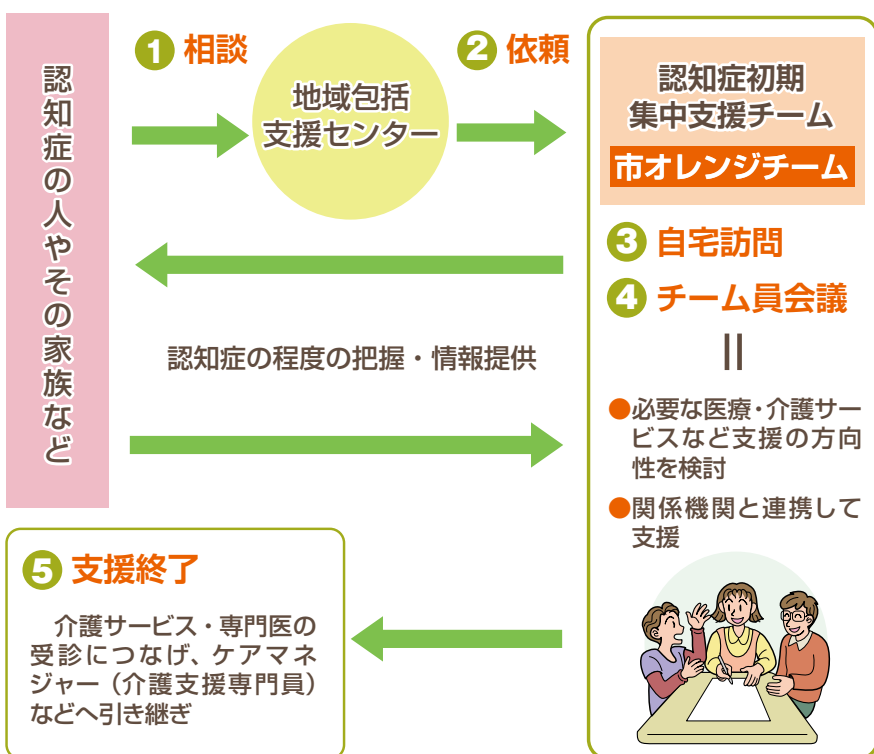
本当にただの  
物忘れ？

ただの物忘れと思っていたら、認知症だったということがよくあります。認知症をよく知って早めに対応すれば、認知症と上手につき合っていけます。認知症について気になることがあれば、早めに相談してください。

## 認知症初期集中支援チーム

**市オレンジチーム** を設置しています

### 支援の流れ



認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症診療・ケアの経験豊富な専門医と看護師、作業療法士、精神保健福祉士の専門スタッフが、認知症の人やその家族に早期診断・早期対応に向けた支援をするため、認知症初期集中支援チームを設置しています。

#### 対象

40歳以上で在宅の認知症又は認知症の疑いのある人で次の①～③のいずれかに該当する人  
①認知症の診断を受けていない、又は治療を中断している②医療サービスや介護サービスを利用していない③何らかのサービスを受けているが、認知症による症状が強く、どのように対応してよいのか困っている



# 認知症の人をサポートする

## 市オレンジチーム



昨年10月、北河内で最も早く設置された市オレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）が活発な活動を続けています。これまで23件の相談があり、認知症の人の自立生活をサポートしています。

作業療法士、看護師らで構成、各地の地域包括支援センターを通して寄せられた相談に応じています。

「（チームの存在は）まだまだ知られていません。悩みがあれば、まず地域包括支援センターに行つてほしいですね」と、精神保健福祉士の米坂直美さん（写真左）。



家庭訪問（アセスメント）などで得られた情報を基に、「関係機関と「チーム員会議」を開き、本人の認知機能などを検討、支援計画をまとめます。相談の内容はさまざまですが、認知症状が進行してからの支援依頼が多

いのが課題とか。作業療法士の太田光美さん（写真左）と看護師の田保久代さん（写真右）は早期発見の必要を訴えています。



米坂さんは「認知症になつても、何もできないわけではないですね。地域の人に理解してもらい、同じまちの一員として誰もが一緒に生活できるようにするのが夢です」と話しています。認知症は決して本人や家族だけの問題ではありません。地域でできるサポートを考えてみましょう。



## 今日から始めよう 認知症予防

日々の生活習慣の心掛けで、認知症予防につながります。バランスの良い食事を意識することや適度な運動が認知症予防に効果的です。いくつかの認知症予防の生活ポイントを紹介しましょう。



### バランスの良い食事を

バランスの良い食事は生活習慣病の予防になり、認知症の予防にもつながります



### 有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳機能の低下を防ぎます。



### 人付き合いを大切に

家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



一人で続けられるか心配...

最近引き籠もりがち



元気なうちから生活でいかそう

### 認知症予防教室

9月29日～11月24日の毎週木曜日午後2時～4時（祝日を除く計8回）、市立中央高齢者福祉センター旧館大広間、講話・有酸素運動・睡眠や料理の企画などの実技・グループワークなど、料理や運動など生活全般を通しての認知症予防に興味があり、現在運動制限のない65歳以上の市民20人（申し込みが多いときは抽選）、参加無料。  
**申込・問** 9月14日（水）までに直接又は電話で高齢介護室（☎838-0372）