

認知症

一人で悩まないで

最

後まで、自分らしくありたい。それは誰もが望むことです。しかし、現代において、この願いをはばむ深刻な問題があります。それが「認知症」です。一人ひとりが認知症について正しく理解し、見守り、声を掛け合うことで、認知症の人や、その家族が抱えている不安や困難を少しでも減らすことができます。みんなで一緒に考え、できることから始めてみませんか。

認知症とは

認知症は、いろいろな原因によって脳の細胞が死んでしまい、働きが悪くなったため、さまざまな障がいが起こり、物忘れがひどくなったり、生活するうえで支障が出たりしている状態を指します。

厚生労働省の調査によると、認知症の発症率は高齢になるにつれ非常に高くなっており、65歳以上では、10人に1人、85歳以上では、4人に1人にその症状があるといわれています。しかし、近年においては65歳未満で発症する「若年性認知症」も増えてつづいています。

このように、認知症は高齢者などの特定の人だけではなく、誰もが発症する可能性のある脳の病気です。

年相応の物忘れと認知症の物忘れは違う

年相応の物忘れは、そのことは思い出せなくても、忘れていた自覚があります。認知症による物忘れは、そのこと自体を忘れてしまったため、物忘れの自覚がないのが特徴です。

早期発見が第一

認知症の原因となる病気の中には、早期に治療すれば治せるものもあります。たとえ治すことが難しいアルツハイマー型認知症でも、治療薬によって進行を遅らせることもでき、脳血管性認知症なら原因となる脳血管の病気の再発を防げば進行を止めることができます。できるだけ早く専門の医師に診てもらうことが重要です。

認知症の種類と脳の状態



健康な脳



脳血管性認知症

血管が詰まって一部の細胞が死んでしまう。



アルツハイマー型認知症

脳の細胞が少しずつ死んで、脳全体が縮んでいく。

年相応の物忘れと認知症の物忘れの違い

年相応の物忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 何を食べたかを思い出せない
- 約束したことをすっかり忘れてしまう
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

認知症の物忘れ

- 経験したこと全体を忘れてしまう
- 目の前の人や誰なのか分からない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 食べたこと自体を忘れてしまう
- 約束したこと自体を忘れてしまう
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある

広げよう 支え合いの輪

認知症の人たちは、不安の中で生きているといわれています。また、認知症のためにさまざまな問題行動を引き起こすため、家族が疲れ切って共倒れしてしまうことも少なくありません。しかし、地域の皆さんのちょっとした見守りや手助け、声掛けがあれば、認知症の人でも地域の中で暮らしていくことができます。

認知症 サポーター 養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を見守る応援者を「認知症サポーター」と呼んでいます。

町では、認知症の人に対する誤解や偏見を解消し、認知症の人やその家族など、誰もが安心して暮らせる「まちづくり」を目指すため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

誰が受講できるの？

認知症サポーター養成講座を受けたことがない方であれば、誰でも受講できます。

これまでも、町内会、ミニデイ、婦人会、老人クラブ、民生委員、施設職員、高校生の皆さんが受講されており、平成26年3月31日現在、美郷町では1,008名の方が認知症サポーターとして登録されています。

開催状況は？

地域包括支援センターでは、六郷高校の1年生を対象に認知症サポーター養成講座を行い、今年で3年目になります。

今年は、5月20日に講座を開催し、認知症の人への対応の仕方についてグループワークで理解を深め、103名（生徒98名、教師5名）のサポーターが誕生しました。

また、地域の会館などでも認知症サポーター養成講座を行っています。

キャラバン・メイトとは？

キャラバン・メイトは、認知症サポーター養成講座を開催し、講師役を務めていただく人です。美郷町では、93名のキャラバン・メイトが登録されています。町民の皆さんに認知症を分かりやすく伝えるため、対話劇や寸劇を取り入れて認知症サポーター養成講座を開催しているキャラバン・メイトの方々もいます。

地域包括支援センターでは、町内のキャラバン・メイトの方々がより良い活動ができるよう勉強会を開催し、キャラバン・メイト同士が情報交換を行い、自らのスキルアップもできるようサポートしています。



認知症サポーター養成講座の申し込みは？

地域に出向いて講座を開催しますので、開催を希望される際は、地域包括支援センターにお申し込みください。受講は無料です。講座終了後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。手続きや講師調整等の関係上、開催希望日の1カ月前にはご連絡ください。



問い合わせ●美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907
受付●月～金(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分