

正しく知ってやさしく支える認知症



認知症を知り、安心して暮らせる地域づくりを目指して

認知症はさまざまな原因で脳の働きが衰える病気で、誰もがなる可能性があります。「もし自分がなったら」「身近な人がなったら」：住み慣れた場所で安心して暮らしていくことができるように、正しい知識を持って、元気なときも、病気のときも、地域でやさしく支えあうことが大切です。今月は、認知症への理解を深めていただくとともに、市の取り組みについてご紹介します。

■認知症の高齢者462万人

全国の65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%で、平成24年時点で約462万人に上ることが厚生労働省研究班の調査で分かりました。また、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いると推計され、65歳以上の4人に1人が認知症とその「予備軍」になる計算です。厚生労働省が昨年発表した認知症高齢者数は、22年が280万人、24年は305万人で、今回の調査はそれを大きく上回っています。

市の高齢化率は7月1日現在、25・1%、高齢者人口は3万8千891人です。そのうち、日常生活で何らかの介護が必要な方は4千979人で、そのうちの約半数に、認知症状が見られます。

■認知症とは

認知症は、脳の神経細胞が損傷を受けたことにより、記憶力や判断力などが低下し、日常生活を送ることが難しくなる病気です。

認知症で一番多い原因はアルツハイマー病で、直前の出来事を忘れてしまふ、同じことを繰り返して言ったり聞いたりするなどの症状が表れます。このアルツハイマー病は、薬で進行を遅らせることができるので、早期の受診・診断・治療が重要です。本人が認知症を理解できる時点で専門医を受診し、まわりが少しずつ理解を深めれば、生活上のトラブルを軽減することができます。

■認知症の人との接し方

言葉で上手に表現できなくても、認知症の人は知的な能力が低下し

ていくことへの不安、自分が自分でなくなっていくような悲しみなど、たくさん感情を抱えています。

また、人の役に立ちたいという願いも持っています。そのため、認知症の人の間違いや失敗を、私たちの現実に合わせてしようとするのではなく、認知症の人が「今、生きている世界」に見ている風景に思いを巡らし、できるだけ寄り添うことが大切です。

■日常生活における予防

運動をしたり食事に気をつけたり、頭を使う生活をするなど、より健康的なライフスタイルを維持することが、発症の危険度を低くすることが分かっています。

- ◆脳の3つの能力を鍛えましょう
- ①エピソード記憶

昨日の夕飯に食べたものなどの体験を記憶して思い出す能力で

す。家計簿をつけるときに、レシートを見ずに記憶をたどったり、2日前の日記を書くなどで鍛えられます。

②注意分割機能

2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能です。何品かの料理を同時に作ったり、相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話するなど鍛えられます。

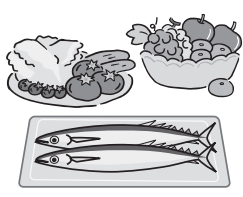
③計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力です。旅行の計画を立てたり、効率のよい買い物の順序を考えるなどで鍛えられます。

◆有酸素運動を生活の中に取り入れましょう

ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなど、体に酸素を取り込みながら行う運動をしましょう。

◆脳や血管によいものを食べましょう



ビタミンC・E、ベータカロテンは野菜・果物に多く含まれ、抗酸化作用(活性酸素を抑えること)があります。また、サバなどの青魚に多く含まれているDHAやEPAは、脳の神経伝達の向上や血行をよくする働きがあります。

毎日、バランスのよい食事を心がけ、よくかんで食べましょう。

■認知症に関する取り組み

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

市では、さまざまな認知症の理解を促進し、認知症の人とその家族へのサポートの活動に取り組んでいます。講座などの開催は、広報さやまなどお知らせします。

◆認知症を理解する

認知症の方を地域で支えるための情報のパネル展を行います。

◆介護者同士の交流を深める

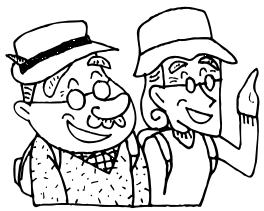
認知症の方の介護を担う家族が、介護で抱える悩みや不安などを話し、情報の交換をします。

◆認知症を予防する

現時点での脳の健康度を知り、脳を鍛えるなど、認知症の予防につなげます。

啓発活動

- パネル展示「みんなで作ろう！認知症にやさしいまち・さやま」※



認知症の人と家族

- 認知症介護家族のつどい ※
- 認知症サポーター養成講座 ※

認知症の予防

- 脳力アップ教室・パソコンコース(全17回)…10月開催予定
- 脳の健康度テスト(ファイブ・コグ検査)…12月、26年3月開催予定
- 認知症予防講演会「脳を健康にするために今日からできること」…26年2月開催予定



※印の募集は16・17ページを参照

「年相応のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」ってどう違うの？

もの忘れがみられると、「もしかしたら認知症ではないか」と心配になりますが、老化に伴う「年相応のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」には、下図のような違いがあります。

体験や出来事の一部を忘れるが、体験のほかの記憶から忘れた部分を思い出すことができる

時間や場所、人物までは分からなくなる

日常生活に大きな支障はない

【年相応のもの忘れ】

もの忘れをしたという自覚がある



体験や出来事の全体を丸ごと忘れるので、ヒントがあっても思い出すことが困難

半年から1年の間に悪くなっている

時間や場所、人物などが分からなくなることがある

日常生活に支障がでる

【認知症のもの忘れ】

もの忘れをしたという自覚に乏しい



■相談や問合せ

認知症や介護のことで不安に感じたり、分からないことがあったら、ひとりで悩まずに、できるだけ早く専門家や認知症の情報を持っている機関などへ相談しましょう。

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、市内5か所に設置され、主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などの専門職員が連携をとりながら、総合的に高齢者の皆さんの支援を行っています。

- ▼入間川・入間川東地域包括支援センター ☎2955・1114
- ▼富士見・狭山台地域包括支援センター ☎2969・0080
- ▼入曽・水野地域包括支援センター ☎2950・5300
- ▼堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センター ☎2933・7117
- ▼柏原・水富地域包括支援センター ☎2933・6888
- ▼認知症相談ホットライン(23ページ参照)