



認知症

自分のこととして

高齢化が進み、将来増加していくことが予想される認知症の患者数。今は若くて関係ないと思っただけでも、あなた自身、家族が突然認知症を患うかもしれません。認知症は決して他人事ではありません。「ひよっとしたら認知症かも」と思ったとき、すぐに対応するためには、認知症を理解しておくことが大切です。この病気を他人事ではなく、自分のこととして考えてみませんか。



認知症サポーターの印「オレンジリング」

超高齢化社会の重要課題「認知症」

「認知症」は誰にでも起こりうる脳の病気で、国の調査研究によれば、65歳以上の28%が認知症の人またはその予備軍であるといわれています。串間市に置き換えると高齢者のうち約2,100人（現住人口）がこれにあたり、市民のうち約9人に1人は認知症の何らかの症状があると予想されています。また、認知症はある日突然発症するわけではありません。人によっては、発症までに20年かかるといわれています。つまり、68歳で発症したなら20年前は48歳。認知症に対する意識すらなかった年齢です。認知症は高齢者だけでなく若い人たちの問題でもあるのです。

今回は、認知症についてのお話を医療法人十善会けんなん病院副院長の藤元ますみ先生に伺いました。



ふじもと 藤元ますみ先生 Profile

医療法人十善会けんなん病院 副院長
日本老年精神医学会専門医・指導医
日本認知症学会認定専門医
認知症サポート医

「認知症は脳の病気」

認知症は、記憶障害に加え、判断が不適切になるなど日常生活に支障が出る「脳の病気」です。体験したことそのものを忘れてしまったり、ヒントを出されても思い出せない場合は、認知症の可能性があります。体験したことをすぐに思い出せなくてもヒントで思い出したり、別の機会に思い出す場合は、加齢による物忘れが多いですね。

早期発見・早期治療の重要性

現在の医学では、認知症を完全に治すことはできませんが、リハビリや薬で進行を止めたり遅らせることはできます。症状が軽い段階で分ければ、それだけ大きな効果が期待できます。また、症状が軽いうちに、病気にどう向き合い、どのように生活していくのかなどについて、専門家の意見を聞きながら、いろいろな準備や手配をしておけば、認知症があっても自分らしい生き方をするのが可能になります。

予防に大切なこと

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症と血管性認知症は、生活習慣病との関連が指摘されています。アルツハイマー型認知症の危険因子には、高血圧症、糖尿病、肥満、心疾

認知症の人に対してできること

身内が認知症として診断されても特別に何かを変える必要はありません。病気であるという視点に立って、受け

入れることが大切です。一番不安に思っているのはご本人ですので、温かくさりげなく、自然に手助けするのが一番です。

繰り返しの質問には丁寧に対応すること、置き忘れがあったら一緒に探してご本人が見つかることができるように支援してあげてください。間違いや失敗に対する不用意な言動は、感情を高めぶらせ攻撃的な行動を招いてしまう可能性があります。ご本人の気持ちをごくんだ声掛けを心掛け、寄り添いながらサポートすることが重要ではないでしょうか。

認知症の人にやさしいまちづくりを始めています

認知症の人と暮らす家族の集い

認知症の人と暮らす家族が集まり、お茶を飲みながら普段感じている介護の悩みや困りごとなどをお話する場です。家族が少しでも「ほっ」としていただくことを目的にしています。保健師などの専門職も参加していますので、その場で相談対応もしています。

偶数月の下旬に地域生活支援センター Wing で開催していますので、お気軽にご参加ください。

認知症地域支援推進員

串間市で暮らす認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域の支援者や支援機関の間の連携を支援する役です。



はしもと 由美さん

認知症になっても安心して家で暮らせるようになるための仕組み作りが大切です。そのためには、ご近所の方々や民生委員、警察との連携などたくさんの方の支援が必要です。高齢化が進む串間では、その仕組み作りは急務。推進員ができることは限られていますので、地域の方々の力をお借りしながら、一緒に見守り体制など仕組みを作っていけたらと思います。

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」を受講した人を「認知症サポーター」といいます。認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守る人のことです。あなたも認知症サポーターになりませんか？



大東中学校の生徒たちも認知症サポーターです

認知症予防!!

認知症を予防するためには、定期的な運動や社会参加が必要です。本市では、その取り組みの一つとして、自治会単位で「いきいき元気教室」を行っています。

保健師が教える“秘密の体操”により、身体も心も元気になり、認知症予防にも効果的です。詳しくは、広報くしま5月号をご覧ください。



いきいき元気教室

困ったら、地域包括支援センターに相談を!

串間市地域包括支援センター ☎ 0987-72-0023