

認知症を知る



認知症とは

◇大阪さやま病院の阪本先生にお話を聞きました

—はじめに認知症とは何か、簡単に教えてください。

認知症は脳の機能が様々な原因により低下し、日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは異なります。だれでも発症する可能性がある脳の病気です。

—どんな症状がありますか？

認知症になると、記憶力や判断力が衰え、新しいことを記憶したり、記憶を呼び覚ますことが困難になり、言動がかみ合わなくなったり、混乱しやすくなります。たとえば、朝ご飯に何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化による物忘れと言えますが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

—早期発見・早期予防が大切と聞きますが…？

はい。認知症は早期発見・早期予防がとても大切で、その後の生活を左右します。完治が難しい病気とされていますが、適切に対処し周囲がサポートすれば、充実した暮らしを続けることができます。少しでも何か気になることがあれば、早めを受診・検査をしてください。

◇認知症かも？

チェック

リストで確認してみよう！



医療法人六三会
大阪さやま病院 院長
阪本栄先生
(認知症サポート医)

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ☐ 直前にしたことや話したことを忘れるようになった  | ☐ 身近な人やものの名前が出てこなくなった | ☐ おしゃれや清潔感など、身だしなみに気を使わなくなった  | ☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった |
| ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった | ☐ つじつまの合わないつくり話をするようになった | ☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった | ☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷うようになった  |
| ☐ 外出したり、人と会うのを嫌がるようになった | ☐ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった  | ☐ 置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探しものをしている | ☐ 財布などが見当たらないとき、盗まれたと人を疑うようになった |

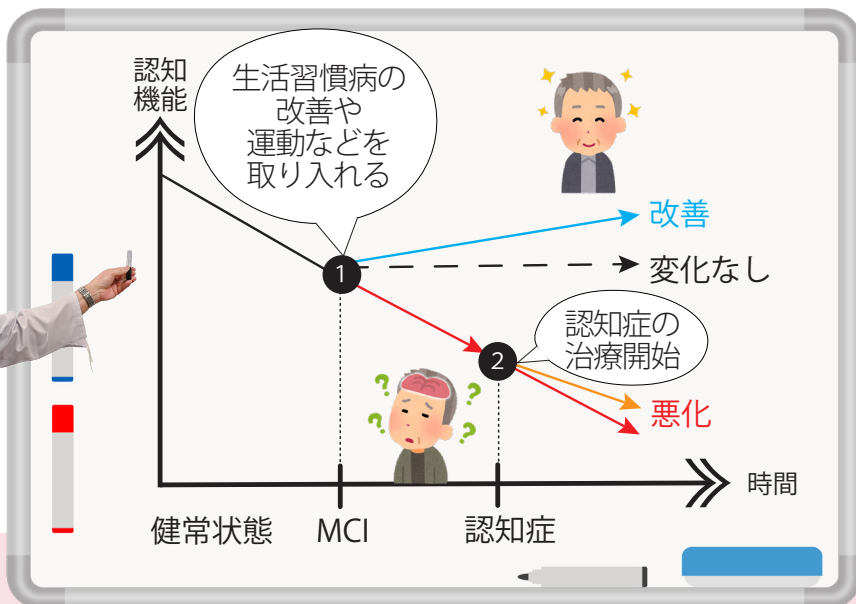
※詳しくは、折り込みの「認知症ケアパス(概要版)」を確認してください

早期発見・早期予防を

MCIって何なん？



認知症も**予防**が重要です😊

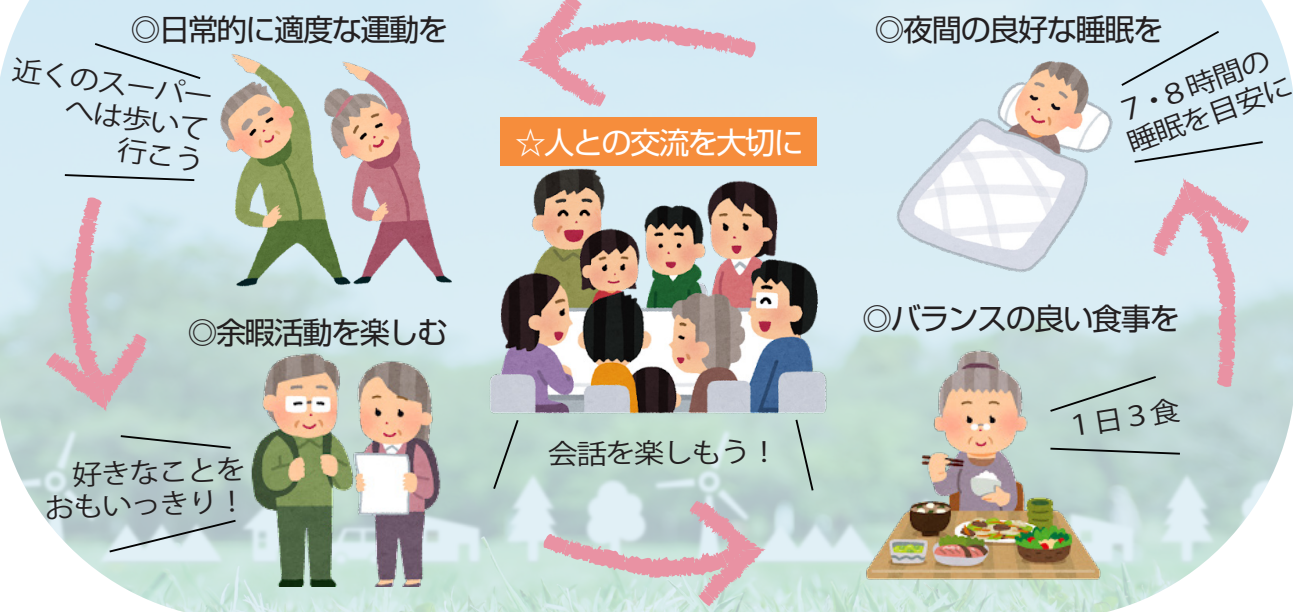


治療し、生活習慣を見直すことで症状の進行を遅らせることができます。
共通して大切なことは、早期発見・早期予防です。少しでも疑わしいときは、早めに専門の医療機関を受診してください。

MCI(軽度認知障害)とは、正常と認知症の間で、認知機能に問題が生じているが、日常生活には支障がない状態で、放置すると認知症に進行する可能性が高いとされています。
早期に診察を受け、MCIと診断された場合(上図中①)は、まだ認知症の投薬治療などは行いません。定期的な検査を行い症状の経過をみながら、日常生活のなかに、適度な運動やバランスの良い食事などを取り入れ、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の予防・改善を行います。それにより、認知機能の低下を抑えるだけでなく、健康状態が改善・向上することがあります。

一方、MCIの状態を放置しておくと認知症に進行する可能性が高くなります(上図中②)。一度認知症になった場合、完全に改善することは難しいとされていますが、きちんと治療し、生活習慣を見直すことで症状の進行を遅らせることができます。

生活習慣病の予防が認知機能低下の予防に



《《《 次のページでは、市内の認知症カフェを紹介します。地域交流の場として気軽に活用してみてください。》》》

地域の拠点 さやりんおれんじカフェ



さやりんおれんじカフェは、認知症の人やその家族、医療・介護の専門職、地域の子どもから大人までだれでも気軽に集まることができ、仲間づくりや情報交換ができる場です。市内には6か所のカフェがあります。

オレンジ色ののぼりを目印にお越しください。

利用料 100円

里カフェ ☎365-5878

- ◆8日(木)・22日(休)午後1時～4時
- ◆介護老人保健施設さやまの里
(岩室二丁目185-11)

あらゆる専門職スタッフがいいます!!

げんきカフェ ☎366-6535

- ◆14日(水)午後2時～4時30分
- ◆げんき館(茱萸木三丁目254-2)

手づくりのおやつを楽しめます!!

カフェおもちゃ館 ☎365-6688

- ◆17日(土)午後2時～4時
- ◆リハビリデイサービスおもちゃ館
(西山台六丁目16-5)

**アロマセラピーで脳を活性化
しませんか?**



さくらあつたかカフェ ☎288-4381

- ◆11日(日)午後2時～4時
- ◆さくらの杜・半田(半田三丁目471-1)

手先を使った手芸をします!!



カフェ笑 ☎320-8268

- ◆4日(日)・18日(日)午前10時～午後3時
- ◆デイサービス笑狭山
(大野台七丁目11-10)

300円でモーニングが食べられます!!



くみのきカフェ館 ☎368-2772

- ◆月～金曜日午後2時～4時
- ◆特別養護老人ホームくみのき苑
(東茱萸木四丁目1977)

平日は毎日開催しています!!



《市の取り組み》

◎高齢者SOSネットワーク事業

認知症などで道に迷う可能性のある人の情報を事前に登録し、行方不明になったときに協力機関・事業所の協力により早期発見につながる事業です。登録者には道に迷ったときなどに身元確認ができるよう、さやりんおれんじカードを配布しています。

また、一定の条件を満たせば、事故などにより損害賠償責任を負う場合などに保険金の支払いを受けることができる「認知症高齢者等個人賠償責任及および損害保険事業」を実施しています。

問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416

◎認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守るボランティアを養成する講座を随時、開催しています。

対象 市内に居住・通勤・通学する人で構成する、原則5人以上の団体 申し込み・問い合わせ 地域包括支援センターへ電話または直接 ☎068-690222



げんきカフェ スタッフ
安本昌也さん

毎月1回、一息つけるお昼休憩の時間帯にカフェを開いています。施設のスタッフと、ボランティアなどの協力により運営しています。ふらっと立ち寄ってくれる人もいれば、事前に連絡をもらって、自宅からの送り迎えをしている人もいます。

月替わりの手づくりケーキとコーヒーなどの飲みもののセットを100円で販売しています。まず初めに、おやつを食べながら皆さんと一緒に世間話などをしながら過ごしています。

よく来てくれる人のなかに、ウクレレを演奏してくれる人がいて、その人の演奏に合わせて、みんなで一緒に歌を歌ったりもします。ほかに、書いている文字とその色が異なるものを答える少し頭を使った脳トレや、碁石やおはじきを使った五目並べなどの簡単なゲームもします。

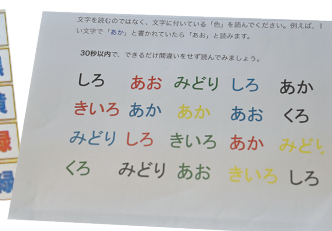
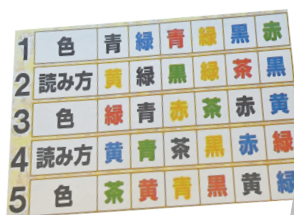
皆さん約2時間の間、最後まで楽しんでくれています。帰るときに、「今日はよく喋って楽しかったわあ」、「ケーキおいしかった」などの声を聞くとうれしいです。



↓カフェのスタッフやお客さん同士でお話し◎



→月替わりの手づくりケーキと
コーヒーなどを楽しめます◎



↑書いている文字と色が違うゲーム

7月の
げんきカフェ
に行ってきましたました！

◎高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター(市役所南館、地域包括支援センターニュータウンサテライト(市立コミュニケーションセンター内)を利用してください。窓口や電話での相談などを随時行っています。

問い合わせ 地域包括支援センター

☎368-6962、ニュータウンサテライト ☎366-5566

◎アルツハイマー月間(9月)

図書館および市役所1階ロビーで、認知症に関するチラシやリーフレットの配布など、認知症の周知啓発活動を行います。

また、21日(水)・22日(木)午前10時～午後4時に、市立公民館で地域包括支援センターの認知症地域支援推進員などによる認知症なんでも相談会を実施します。

問い合わせ 地域包括支援センター

☎368-6962

◎成年後見制度の利用

成年後見制度を円滑に利用できるように支援する、「大阪狭山市権利擁護支援センター」を市役所南館に設置しています。成年後見制度の内容や申し立てなどの相談を随時行っています。

問い合わせ 権利擁護支援センター

☎368-2111