

9月21日「世界アルツハイマーデー」 認知症への理解を深めましょう

国際アルツハイマー病協会は世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、世界各国で認知症への理解を呼びかける活動を行なっています。

認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気ですが、一方で認知症に対する理解は、まだ十分に進んでいるとはいえません。認知症を「ひとごと」ではなく「自分のこと」として考え、認知症の方やその家族が安心して暮らすことができるまちづくりを目指して、認知症への理解を深めていきましょう。

1. 認知症とは

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることでさまざまな障がいが起こり、少し前のことが覚えられなくなるなど、日常生活に支障をきたした状態を指します。



2 認知症の主な症状

- 記憶障害** 新しいことを覚えられず、同じ質問を繰り返す。
物の置き場所を忘れて、「盗られた」と人のせいにする。
- 見当識障害** 月日や曜日を忘れて、ゴミ出しの日が分からなくなる。
自分がいる場所が分からなくなり、道に迷う。
人の名前や顔が分からなくなり、自分の子どものことも忘れる。
- 判断力の低下** 季節に合った服装ができず、真夏でもセーターを着る。
善悪や危険な判断ができず、詐欺被害に合いやすい。

3 認知症のサインに気づいたら

「認知症はどうせ治らないのだから、病院にかかっても仕方がない」と思われるかもしれませんが、しかし、認知症の原因によっては、早期に発見し薬物療法や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。認知症のサインに気づいたら、早めに「もの忘れ外来」などの専門医に相談することをお勧めします。

<家族がつくった認知症早期発見のめやす>

- 1 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 2 話のつじつまが合わない
- 3 些細なことで怒りっぽくなった
- 4 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- 5 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた
- 6 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 7 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 8 ふさぎ込んで、何をするのも億劫がり嫌がる



※この表は認知症を診断するものではなく、あくまでも目安となるものです。
(出典:公益社団法人 認知症の人と家族の会)

こんにちは 地域包括支援センター です！

4. 認知症サポーター養成講座

赤平市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターとは、認知症について正しく学び、認知症の人やその家族を温かく見守り、自分のできる範囲で手助けする応援者を意味します。

ご要望に応じて出前講座を開催しますので、開催日時や場所など、お気軽にお問い合わせください。

開催内容

対 象	市内団体、学校、町内会、友人同士、職場 など
内 容	認知症の原因や症状、認知症の人への接し方、認知症予防についてなど
人 数	5名以上
時 間	60～90分
参加費	無 料



受講修了者には、サポーターの証である「オレンジリング」とテキストを差し上げます。

問合せ・申込み先

申し込み受け付けは、随時行っています。キャラバン・メイト事務局へご連絡ください。

自分のこと、家族のこと、友人のことなどで、気になっていることはありませんか。

心配ごとや困りごとなどは、ひとりで悩まずにご相談ください。

電話のほか、ご自宅へ出向いてお話しを伺います。

地域包括支援センターをぜひご利用ください。



お気軽に
ご相談ください

赤平市キャラバン・メイト事務局(地域包括支援センター) ☎ 32-0661



おじぎをしなが
ら、左手の甲に
右手の小指側
を下にして乗
せ・・・



乗せた方の手
を上へあげな
がら上体をも
とに戻す



第14回

「ありがとう」

手話モデル 亀代 広美 さん
(赤平手話の会)