

9月21日は

「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っています。

高齢化の進行に伴い、認知症の患者数は年々増加しており、2025年には700万人にのぼると推計されています。認知症はだれ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、できる限り住み慣れた地域で暮らし続ける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。

認知症の主な原因となる病気は70種類ほどあり、その代表的な疾患がアルツハイマー型認知症です。その他さまざまなタイプの認知症があり、それぞれ症状や特徴が異なります。

①アルツハイマー型認知症

認知症の中で、約半数はアルツハイマー型認知症です。脳に異常な蛋白(アミロイドβ蛋白)

がたまり、徐々に脳細胞が壊れていく病気です。この脳細胞の障がいは、記憶をつかさどる「海馬」と呼ばれる部分から始まり、少しずつ脳全体へ広がって、長い年月をかけてゆるやかに進行します。

「何度も同じことを言う」「物の置き忘れが増えた」などの記憶障がいから始まり、進行すると火の不始末、徘徊など日常生活に支障が出てきます。

多くは65歳以上で発症し、年齢を重ねるほど発症のリスクが高まります。男女比では女性の方が多く、糖尿病や高血圧などの生活習慣病もリスクを高める要因です。

②レビー小体型認知症

レビー小体という蛋白が脳にたまり、神経細胞が壊れ、脳の血流が低下することで起きる認知症ですが、このレビー小体は脳にとどまらず、全身に蓄積していくことが特徴です。そのため症状は極めて多彩で、よいときと悪いときの変化が大きく、階段状に進行します。

幻視(存在しないものが見えること)、パーキンソン症状(手足の震えや動作の鈍さ、小刻み歩行などの運動障がい)、睡眠時

の異常行動(大声で寝言を言う、手足をばたつかせる)、抑うつ状態などの症状が現れます。

男性にやや多く、70歳前後の高齢者に多いと言われています。

③脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など、脳内や脳に通じる血管が詰ったり破裂すると脳の神経細胞がダメージを受け、それが要因となって認知症が起きることがあります。

記憶障がいは比較的軽度ですが、意欲の低下や感情が不安定になる、複雑な作業ができなくなるなどの症状が見られます。

年齢としては50歳代からで男性に多く、急性で発症して階段状に悪化、進行します。

2 認知症のサインに気づいたら

認知症の原因によつては、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。サインに気づいたら、認知症は治らないものと思わずに、早めに「もの忘れ外来」などの専門医に相談することをおすすめします。(次頁の表「早期発見の目安」を参考にしてください。)

【老化によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い】

老化	によるもの忘れ	認知症	によるもの忘れ
	体験した一部を忘れる (ご飯のメニューを忘れる)		体験したこと全体を忘れる (ご飯を食べたこと自体を忘れる)
	目の前の人の名前が思い出せない		目の前の人だれなのかわからない
	年や日付、曜日をまちがえることがある		年や日付、曜日、季節がわからなくなる
	ヒントをもらえば思い出せる		ヒントをもらってもピンとこない





からだを動かしましょう

② 脳を活発に使う生活をしましょう
本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行

① バランスよく食べましょう
塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。

3 認知症を予防するために
高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防・改善することは、認知症の発症リスクを抑えることにつながります。特に運動習慣（有酸素運動）は身体機能のみならず、認知機能の維持や改善にも効果が期待されています。

3 認知症を予防するために

【家族がつくった認知症早期発見の目安】

同じことを何度も言う・問う・する
しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
些細な事で怒りっぽくなった
下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

(出典:公益社団法人 認知症の人と家族の会)
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。

【運動自主サークルの紹介】

<p>運動自主サークル ふれあい</p> <ul style="list-style-type: none"> ○内容 ストレッチ、筋力トレーニング ○日時 毎週月・金曜日 13:00~14:30 ○場所 ふれあいホール 2階
<p>運動自主サークル とんとん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○内容 ストレッチ、筋力トレーニング ○日時 毎週火曜日 13:30~15:00 ○場所 東公民館

その他、「まる元運動教室」や「ミニデイサービスかえで」、「地域サロン」などで、軽い運動や頭の体操、レクリエーションなどを行っています。
運動自主サークル・運動教室などについての詳細は地域包括支援センターへお問合せください。

③ からだを動かす習慣をつけましょう
ウォーキングは手軽にいつでもできる運動の一つです。ウォーキングをしながら「しりとり」や「引き算」などの頭の体操を加えると、さらに脳の血流が良くなり効果的です。
一人ではなかなか長続きしない運動も、仲間と一緒に楽しむ続けられます。ストレッチや

トレーニングなどを自分たちのペースで行える運動自主サークルに参加してみませんか(左下の表)。詳しくは地域包括支援センターへお問合せください。

地域包括支援センター
をご利用ください

連絡先 地域包括支援センター ☎32-0661



右手拳の小指側で左腕を「トントン」と2回たたきます。



第2回

「お疲れさま」

手話モデル 青木 愛さん
(赤平手話の会)