

みんなで支える認知症



厚生労働省の推計では2025年に高齢者の5人に1人が認知症と言われています。もし親や自分が認知症になったら…と不安を感じている人が多いのではないのでしょうか。認知症について理解を深め、みんなが暮らしやすい高齢社会を支えていきましょう。

認知症とは？

日常生活に支障をきたすのが認知症。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死ぬ、働きが悪くなることによって記憶・判断力などの障害が起こり、およそ6カ月以上生活に支障をきたしている状態を指します。

■その他

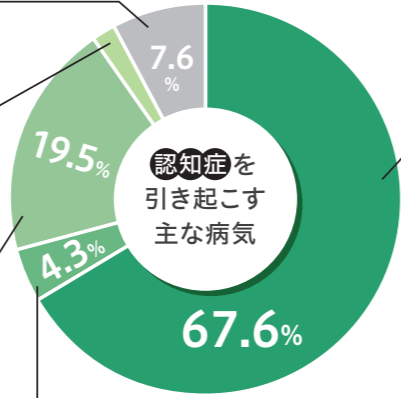
感染症やアルコール中毒などによる。

■前頭側頭型認知症 (1.0%)

会話中に突然立ち去る、感情の抑制が効かなくなるなど性格変化や社交性の欠如が現れやすい。

■脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などによって神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、記憶障害や言語障害が現れやすい。



■アルツハイマー型認知症

脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程で起きる。もの忘れから始まることが多く、ゆっくりと進行していく。段取りが立てられない、気候に合った服が選べないなどの症状が現れやすい。

■レビー小体型認知症
幻視や筋肉のこわばり(パーキンソン症状)などを伴う。



コープいしかわグループホーム戸板施設長 町出 須美子さん

これって認知症？

～加齢によるもの忘れと認知症の違い～

加齢によるもの忘れ

- 昨夜何を食べたか思い出せない
- 物がなくなったらどこかにしまったはずと考える
- 日付や曜日を間違える
- タレントや昔読んだ本の名前が出てこない

認知症の記憶障害

- 昨夜食べたことを思い出せない
- 物がなくなったら誰かが盗ったと思う
- 日付や曜日、季節がわからなくなる
- 身近な人の名前が出てこない ヒントがあっても思い出せない



💡 早期発見が大事

認知症は治療方法がないと思われがちですが、症状によって気持ちを穏やかにしたり、進行を遅らせたりできる場合があります。気になった場合はもの忘れ外来や脳神経外来を早めに受診しましょう。

Q 認知症のリスクを減らすには？

A バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、社会的活動への参加などがリスクを減らすと言われています。

認知症と思われる人を見かけたら

認知症の症状に最初に気づくのは、実は本人です。もの忘れによる失敗などが続き、何となくおかしいと感じ始めます。そんなとき、不安をあおったり、傷つけるような言動はしないようにしましょう。

具体的には…

- 1 **まずは見守る**
何かおかしい行動だなと思うことがあったら、相手が何をしたいのか、まずは見守ります。
- 2 **声をかけるときは1人でゆっくりと**
一度に多くの人に取り囲まれると驚きます。できるだけ1人で声をかけます。
- 3 **注意を向けてから話し始める**
急に声をかけると驚きます。相手の視界に入ったところで話し始めます。
- 4 **視線を合わせてゆっくりと**
ゆっくり優しい口調、低いトーンで話しかけます。口を大きく動かし、わかりやすい言葉を使います。一度にたくさんのことを言わず、短い言葉でジェスチャーも活用して話しかけます。
- 5 **余裕をもって対応する**
急かすと焦らせてしまいます。反応に時間がかかることを理解し、ゆっくり話してゆっくり待つようにします。
- 6 **話をよく聞く**
否定されると傷つき、うまく関われないので行動の理由を聞きます。話の腰を折らず、否定も肯定もせずしっかりと相手のペースで聞きます。
- 7 **気持ちを落ち着かせる**
不安でイライラして暴言を吐くことがあります。興奮している状態の方には何を言いたいかわかるように言葉を変えながら聞くと、わかろうとしていることが伝わり落ち着くこともあります。



認知症でも通常に近い生活はできる！

アルツハイマー病などの認知症はゆっくりと進みます。一度に全部忘れるわけではありません。公的サービスを受けながら在宅で生活することができます。

支援を受けるには…

【 地域包括支援センター 】

各地域にあり、介護認定の手続きをはじめ、通院・入院、介護などについてアドバイスをしてくれます。



【 コープいしかわ 居宅介護支援事業所 】

介護をはじめ、いろいろな相談に応じていますので、お気軽にお電話ください。
TEL:076-222-6150
受付時間:8:30~17:30



住み慣れた地域で暮らし続けられる社会がいいね



参考:政府広報オンライン「もし、家族や自分が認知症になったら知っておきたい認知症のキホン」 引用:認知症を引き起こす主な病気の割合データの数値は、厚生労働省老健局「認知症施策の総合的な推進について(参考資料)」令和元年6月20日掲載の「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)より